

# Excalibur®

AMERICA'S BEST DEHYDRATOR

10 TRAY DIGITAL & STAINLESS STEEL / DÉSHYDRATEUR NUMÉRIQUE EN ACIER INOX À 10 PLATEAUX /  
10 CHAROLAS DIGITAL Y ACERO INOXIDABLE – EXC10EL





# Excalibur®

AMERICA'S BEST DEHYDRATOR

## CONTENTS

Introduction	1
Important Safeguards . . . . .	1
10 Stainless Steel Trays with Digital Controller . . . . .	2
Trouble Shooting Guide . . . . .	2
One Time / One Temperature Cycles . . . . .	3
Two Time / Two Temperature Cycles . . . . .	3
Fruits Drying Guide . . . . .	4
Vegetables Drying Guide . . . . .	5
Raw Living Foods . . . . .	6
Drying Guide . . . . .	7
Preparation . . . . .	7
Storage & Reconstruction . . . . .	7
Year Round Dehydration Tips . . . . .	8
Helpful Hints & Tips . . . . .	9
An Introduction to Your Dehydrating Life . . . . .	10-15
Leathers & Fruit Rolls . . . . .	10
Jerky10	
Vegetables . . . . .	11
Fruits11	
Trailmixes, Granola & Nuts . . . . .	12
Herbs & Spices . . . . .	12
Pet Treats . . . . .	13
Yogurt 13	
Raise Bread & Re-Crisping . . . . .	14
Pasta14	
Cheese . . . . .	15
Potpouri, Arts & Crafts . . . . .	15
Celebrity Chefs and Their Dehydrating Recipes. . . . .	16-21
Tess Masters . . . . .	16
Carol Alt . . . . .	17
Jason Wrobel . . . . .	18
Marie-Claire Hermans . . . . .	19
Eva Rawposa . . . . .	20
Brendan Brazier . . . . .	20-21
French . . . . .	22
Spanish . . . . .	44

## INTRODUCTION

Working on a simple premise, the Excalibur® Dehydrator removes water from food by a continuous circulation of thermostatically-controlled warm air. A variety of foods, from bright golden kernels of farm-fresh corn to rings of island-sweetened pineapple can be dehydrated. Produce, however, is not the only food commonly preserved in a food dryer! Slices of beef, chicken, fish or even venison can be marinated in a combination of sauces and spices and easily transformed into homemade jerky. A carton of yogurt spread over a sheet of Paraflex® or plastic wrap, dries, and becomes a vividly colored, taffy-like snack or fruit roll.

## IMPORTANT SAFEGUARDS

WHEN USING ELECTRICAL APPLIANCES, THESE BASIC SAFETY PRECAUTIONS SHOULD ALWAYS BE FOLLOWED.

1. Read all instructions. **SAVE THESE INSTRUCTIONS.**

2. Do not touch hot surfaces.

3. To protect against electrical hazards do not immerse any part of the dehydrator, cord, or plug in water or other liquid.

4. Close supervision is necessary when any appliance is used near children. Keep the appliance and the cord away from children under the age of 8 years old.

5. Unplug from outlet when not in use and before cleaning. Allow to cool before putting on or taking off parts.

6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug or after the appliance malfunctions, or has been damaged in any manner. Return appliance to the nearest authorized service facility for examination, repair, or adjustment.

7. The use of accessory attachments not recommended by the appliance manufacturer may cause hazards.

8. Sharp utensils should not be used inside the dehydrator.

9.  **CAUTION HOT SURFACE: THE DEHYDRATOR DOES GET HOT TO THE TOUCH.**

10. Do not let cord hang over the edge of the table or counter, or touch hot surfaces.

11. Do not use outdoors.

12. Do not place on or near a hot gas or electric burner, or in a heated oven.

13. Always plug cord into the wall outlet before turning machine on. To disconnect, turn switch to "off" before removing plug from wall outlet.

14. Do not use appliance for other than intended use.


15. Do not remove the ground pin on your power cord.

16. Avoid contacting moving parts.

17. Clean only sides and bottom, don't wipe any electrical components.

18. This appliance should not be used by children under 8 years old or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge of using the appliance. Only persons who properly understand the safe use of the appliance the hazards involved shall use this appliance. Children should only operate the appliance under close supervision and in no case should they play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

19. This appliances is not intended to be operated with an external timer or separate remote control system.

 20. The symbol on the product or its packaging indicates that this product must not be disposed of with your other household waste. Instead, it is your responsibility to dispose of your waste equipment by handing it over to a designated collection point for recycling of waste, electrical and electronic equipment. The separate collection and recycling of your waste equipment at the time of disposal will help conserve natural resources and ensure that it is recycled in a manner that protects human health and the environment. For more information about where you can drop off your waste for recycling, please contact your local authority, or where you purchased your product.

21. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

22. This appliance is not intended to be operated by means of an external timer or separate remote-control system.

**SAVE THESE INSTRUCTIONS.**

# 10 STAINLESS STEEL TRAYS WITH DIGITAL CONTROLLER



## Digital Interface Controller Adjustable Thermostat

Select precise drying temperature. 95°F to 165°F.



## 99-Hour Timer 2 Time / 2 Temperature

Program 2 time durations and 2 temperatures



## Armoured Glass Doors



## Removable Drip Tray

## Large Drying Capacity

10 tray/16 square foot capacity dries large batches.

## Hyperwave™ Technology

Fluctuates temperature to dry surface moisture and move inner moisture to the dryer surface.

## Parallex™ Horizontal AirFlow

Distributes air for fast, even dehydrating.



## EASY AS:



1

Simply wash, slice and load food onto the dehydrator trays.



2

Next, place trays in the dehydrator and set the time(s) and temperature(s).



3

Lastly, remove the dried food and store in airtight container or bag. Trays may be placed in the dishwasher.

## TROUBLE SHOOTING GUIDE

All Excalibur® Dehydrators are checked before shipping for electrical or mechanical problems. If you see any damage to the machine due to rough shipping, report it to the shipper or dealer you purchased from. Excalibur® will not be responsible for damage due to shipping.

Problem	Answer
<b>Nothing turns ON</b>	Test the outlet with another appliance that works. Test the dehydrator on another outlet that you know has power.
<b>Fan makes a rubbing noise</b>	Due to rough shipping the trays may have been forced into the fan's protective screen. Take out the trays, and blow on the fan blade to locate where it is rubbing against the screen. You may need to turn the fan on and press gently against the screen and listen where the noise increases. With a pair of needle nose pliers pull the screen away from the fan blade at point of contact.
<b>No heat, but fan works</b>	Remove trays and check for any loose wires. There may be a piece of dust or shipping debris blocking the tiny electrical points in the thermostat, or it may simply be stuck due to rough shipping.
<b>Accessories are missing</b>	Kitchen accessories are shipped in the dehydrator box with exception of larger items like the apple peeler, v-slicer, jerky gun or cannon. They are placed on the side of the dehydrator and may have slid underneath. Double check by removing all packaging. Parallex® sheets are the same color as the corrugated box, so look closely.

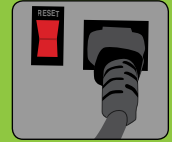
**For Product Registration or if you have Warranty Questions,  
please contact Excalibur Customer Service or Technical Support  
(800) 875-4254 or (916) 381-4254 from 8am-5pm Mon-Fri Pacific Standard Time.**



# ONE TIME / ONE TEMPERATURE CYCLES Operating Instructions

**Step 1**

Connect power cord into back of unit and plug in to power source.



**Step 2**

Turn power switch on from back of unit.



**Step 3**

Default temperature is set to Fahrenheit (F). To select Celsius (C), press the "Start" key and the "Time Subtract" key simultaneously for two seconds.

**Step 4**

Set temperature & time. Press temp key once to change by 1° increments or "press and hold" for rapid change. Press time key once to change by 1 minute increments or "press and hold" briefly for 15 minute increments. Continue to "press and hold" for rapid hour change.



**Step 5**

Press START to begin



**Step 6**

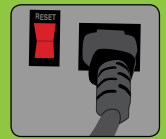
Press STOP to end or cancel program.



# TWO TIME / TWO TEMPERATURE CYCLES Operating Instructions

**Step 1**

Connect power cord into back of unit and plug in to power source.



**Step 2**

Turn power switch on from back of unit.



**Step 3**

Default temperature is set to Fahrenheit (F). To select Celsius (C), press the "Start" key and the "Time Subtract" key simultaneously for two seconds.

**Step 4**

To select two time, two temp mode, press the "Stop" key and the "Time Subtract" key simultaneously for two seconds.



**Step 5**

Set temperature & time. Press temp key once to change by 1° increments or "press and hold" for rapid change.



**Step 6**

Press time key once to change by 1 minute increments or "press and hold" briefly for 15 minute increments. Continue to "press and hold" for rapid hour change.



**Step 7**

Press the "Stop" key and the "Time Subtract" key simultaneously for two seconds.

**Step 8**

Set temperature & time. Press temp key once to change by 1° increments or "press and hold" for rapid change.



**Step 9**

Press time key once to change by 1 minute increments or "press and hold" briefly for 15 minute increments. Continue to "press and hold" for rapid hour change.



**Step 10**

Press START to begin



**Step 11**

Press STOP to end or cancel program.



# FRUITS DRYING GUIDE

Dry best at 135°F/57°C

Food	Preparation	Test	Time
Apples	Pare, core & cut into 1/4" slices or rings. May be sprinkled with cinnamon if desired.	Pliable	7-15 hours
Apricots	Wash, cut in half, slice and remove pit. Push in backs dry skin side down.	Pliable	20-28 hours
Bananas	Peel & cut into 1/8" slices.	Leathery or Crisp	6-10 hours
Berries	Leave whole. For wax skin berries pretreat by crazing.	Leathery	10-15 hours
Cherries	Remove stems & pits. Cut in half & place skin side down & sticky on tray. Will be like raisins, watch to prevent over drying.	Leathery & Sticky	13-21 hours
Cranberries	Same process as berries.	Pliable	10-12 hours
Figs	Wash, cut out blemishes, quarter & spread one layer deep, skin side down.	Pliable	22-30 hours
Grapes	Wash, remove stems & cut in half or leave whole, skin side down. Blanching will reduce drying time by 50%.	Pliable	22-30 hours
Nectarines	Wash, pit and peel. Cut into 3/8" slices, dry skin side down.	Pliable	8-16 hours
Peaches	Wash, pit and peel-if desired 1/4" slices.	Pliable	8-16 hours
Pears	Wash, remove core, peel 1/4" slices, or 1/4 the pear.	Pliable	8-16 hours
Persimmons	Wash, remove cap & peel 1/4" slices.	Leathery	11-19 hours
Pineapple	Peel, remove fibrous eyes and core. Cut into 1/4" slices or wedges.	Pliable	10-18 hours
Prune Plums	Wash, cut in half, remove pit and pop the back to expose more surface to the air.	Leathery	8-16 hours
Rhubarb	Wash, cut into 1" lengths.	Leathery	6-10 hours
Strawberries	Wash, cut off caps, slice 1/4" thick.	Leathery & Sticky	7-15 hours
Watermelon	Cut off rind, cut into wedges and remove seeds.	Pliable & Sticky	8-10 hours

\*For raw & living foods - use 105°F/the drying time is extended





# VEGETABLES DRYING GUIDE

Dry best at 125°F/52°C

Food	Preparation	Test	Time
Asparagus	Wash & cut into 1" pieces.	Brittle	5-6 hours
Beans, Greens or Wax	Wash, remove ends, cut 1" pieces or French style.	Brittle	8-12 hours
Beets	Remove all but 1/2" of the top scrub thoroughly, steam until tender. Cool, peel & cut 1/4" slice or 1/8" cubes.	Leathery	8-12 hours
Broccoli	Wash & trim, cut stems into 1/4" pieces. Dry florets whole.	Brittle	10 -14 hours
Cabbage	Wash, trim & cut into 1/8" strips.	Brittle	7-11 hours
Carrots	Wash, trim tops, peel if desired. Cut into 1/8" cubes or circles.	Leathery	6-10 hours
Celery	Wash thoroughly, separate stalks, cut into 1/4" strips.	Leathery	3-10 hours
Corn	Shuck corn, trim silk & steam until milk is set. Cut off from cob & spread on tray, stirring several times while drying.	Brittle	6-10 hours
Cucumber	Wash, slice 1/8" thick.	Leathery	4-8 hours
Eggplant	Wash, peel, slice 1/4" thick.	Leathery	4-8 hours
Mushrooms	Brush off dirt or wipe with damp cloth, slice 3/8" slice from cap through stem ends. Spread in single layer on tray.	Leathery	3-7 hours
Okra	Wash, trim, slice 1/4" circles.	Leathery	4-8 hours
Onions	Remove root, top and skin, 1/4" slices, 1/8" rings or chop. Dry at 145°F/63°C.	Leathery	4-8 hours
Peas	Shell peas, wash and steam only until they indent, rinse with cold water, blot dry with paper towel.	Brittle	4-8 hours
Peppers	Remove stem, seeds and white section. Wash and pat dry, chop or cut 1/4" strips or rings.	Leathery	4-8 hours
Popcorn	Leave kernels on cob until well dried, then remove from cob and dry until shriveled.	Shriveled	4-8 hours
Potatoes	Use new potatoes, wash and steam for 4-6 minutes. Cut French style, in 1/4" slices, 1/8" circles or grate.	Brittle or Leathery	6-14 hours
Pumpkin	Cut into pieces, remove all seeds. Bake or steam until tender, scrape pulp from skin and puree in a blender. Pour onto Paraflexx® sheets or kitchen parchment paper. When dry cover with plastic wrap & roll.	Leathery	7-11 hours
Summer Squash	Wash, peel if desired, cut into 1/4" slices.	Leathery	10-14 hours
Tomatoes	Wash & remove stems, slice 1/4". Circles & for cherry/grape tomatoes, slice in half, dry skin side down.	Leathery or Brittle	5-9 hours
Winter Squash	Wash & cut into pieces, bake or steam until tender, puree pulp in blender, pour onto Paraflexx® drying sheets.	Brittle	7-11 hours
Yams	Wash, steam until just tender, peel and cut into 1/4" slices.	Brittle	7-11 hours
Zucchini	Wash & cut into 1/4" slices or into 1/8" slices for chips.	Brittle	7-11 hours

\*For raw & living foods - use 105°F/the drying time is extended

# RAW & LIVING FOODS

## What are Living Foods?

Ann Wigmore Foundation: "Living foods or raw foods are uncooked, free from animal products, organic, easy to digest, rich in enzymes, and highly nutritious. They include home grown sprouted grains and beans, vegetables, fruits, nuts, fermented preparations, dehydrated snacks and delicious deserts such as fruit and nut pies and fruit ice cream."

There is no nutritional loss caused by the heat of cooking. Raw foods are easier for your body to digest than cooked food. The enzymes are what make raw foods easier to digest than cooked foods. When food is cooked the enzymes become deactivated by heat. During the digestive process, the natural food enzymes assist your body's digestive enzymes in breaking down food into digestive proteins.

Dehydration is the best way to preserve the essence of raw fruits and vegetables. Dehydrating does not subject foods to the high temperatures associated with cooking, or traditional canning methods.

## Why Excalibur® is Superior for Living Foods

There are two important elements when dehydrating living foods to preserve the enzymes. The first element is the proper control of temperature, and the second, is the time it takes the food to dehydrate.

Excalibur's adjustable thermostat allows you to control the air temperature, and the rear-mounted fan that creates the Parallex™ Horizontal-Airflow Drying System provides fast and even drying. With these two features, Excalibur® Dehydrators are able to keep the food temperature low enough to preserve the enzymes while raising the air temperature high enough to dry the food quickly, preventing mold and bacteria from growing.

Excalibur® adjustable thermostat has been specifically designed to create a proper fluctuation in the air temperature. This keeps the food temperature very constant throughout the entire dehydrating cycle.

## Food Temperature vs. Air Temperature

During the dehydration process the food temperature is generally 20 to 30 degrees F cooler than the air temperature, due to the effects of evaporation.

## Enzymes and Temperature

There are many varying opinions among raw foodists concerning the temperature at which enzymes become deactivated. The most frequently quoted temperature is 118°F/47°C / (food temperature) based upon the studies of Dr. Edward Howell.

## How to use your Dehydrator for Living Foods

According to Ann Wigmore and Viktoras Kulvinskas, the best way to preserve the living enzymes, and overcome the potential of spoilage or bacteria growth, is to set the dehydrator on the highest temperature setting for the first two or three hours, then turn it down to less than 120°F/49°C for the remaining time.



## EXCALIBUR HYPERWAVE™

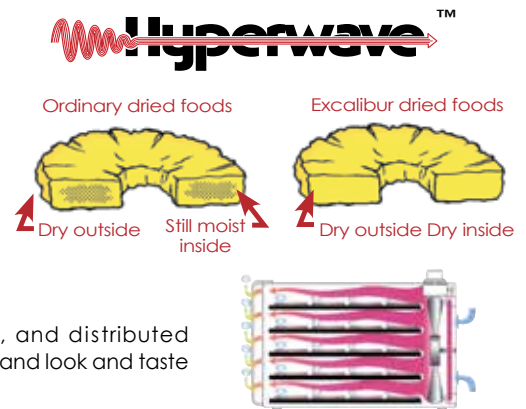
Excalibur dries BETTER, FASTER & SAFER thanks to our **HYPERWAVE™ FLUCTUATION TECHNOLOGY!**

Ordinary dehydrators produce constant, unchanging heat causing "case hardening," a dry surface with moisture trapped inside — a perfect environment for yeast, mold, and bacteria growth.

Excalibur's Adjustable Thermostat lets you take advantage of Hyperwave™ Fluctuation (changing heat through the drying cycle) for faster, better, safer dried foods. As the temperature fluctuates up, the surface moisture evaporates. Then, as the temperature fluctuates down the inner moisture moves to the drier surface. The food temperature stays LOW enough to keep the enzymes active, and the air temperature gets high enough to dry food fast, overcoming yeast, mold, and bacteria growth and spoilage.

## Parallex® Horizontal Airflow — Fast, even dehydration.

The fan, heating element, and thermostat are in the back. Cool air is drawn in, heated, and distributed evenly over each tray. This exclusive design helps the food dry faster, retain more nutrients, and look and taste better, without tray rotation.





# DRYING GUIDE



## Timing

Drying times, are enormously dependent on factors: amount of humidity in the air, the moisture content of the food being dried and the method of preparation.

**Humidity:** Check with your local weather service to determine the day's humidity level. The closer the humidity is to 100%, the longer it will take for your food to dry.

**Moisture Content:** Water content of a fruit or vegetable can vary due to growing season, rainfall and environmental factors, as well as the ripeness of the food.

**Slicing:** Should be uniformly sliced, (not more than 1/4" thick) and spread evenly in a single layer on the drying trays.



## Cleaning

DO NOT USE harsh chemicals or abrasive materials for cleaning. DO NOT immerse any portion of this appliance in water except the trays. Clean interior with a cloth or sponge, warm water and mild detergent.

# PREPARATION



## Pre-treatment

Pretreating food is not an essential procedure when using your Excalibur® Food Dehydrator. There are basically two types of pre-treatment, dipping and blanching.



## Dipping

Dipping is a treatment used primarily to prevent fruits or vegetables from oxidizing.

**Sodium Bisulfite:** When mixed with water, sodium bisulfite is a liquid form of sulfur. It is the most effective and least expensive anti-oxidant. Use only a food-safe grade of sodium bisulfite that is made especially for dehydration. Sodium Bisulfite is available directly through Excalibur®.

**If subject to sulfur allergic reactions, check with your physician before using Sodium Bisulfite as a dip.**

**Fruits:** Mix 1 1/2 tablespoons of Sodium Bisulfite in one gallon of water. Soak fruit slices for five minutes and halved fruit for fifteen minutes. Rinse.

**Vegetables:** Recommended for steam blanching only. Add 1 teaspoon Sodium Bisulfite to each cup of steaming water and blanch as you would normally. This is particularly recommended for vegetables to be stored in excess of three months.

**Ascorbic Acid-Citric Acid Dip:** is simply a form of vitamin C. Citric acid is found in all citrus fruits. These citrus type dips are available through Excalibur, in drug or health food stores in crystal, powder or tablet form. Soak the prepared produce in a solution of 2 tablespoons of powder to 1 quart of water for 2 minutes.

**Fruit Juice Dip:** Citrus juices, such as pineapple, lemon or lime, may be used as a natural anti-oxidant. Stir 1 cup of juice into 1 quart of lukewarm water and soak for 10 minutes. Note: fruit juice is only 1/6 as effective as pure ascorbic acid and may add taste to your food.

**Honey Dip:** Honey dips are used quite frequently on fruits to be dried. The honey will make fruit considerably sweeter and will add calories as well. Dissolve 1 cup of sugar in 3 cups of hot water. Allow mixture to cool until lukewarm, and add 1 cup honey. Dip fruits in small batches, remove with a slotted spoon and drain thoroughly before dehydrating.



## Blanching

Blanching, as a means of pre-treatment, can be done either in boiling water or by steaming the foods. This pre-treatment is sometimes referred to as "checking" or "crazing." Use this method most effectively on tough-skinned fruits (sometimes having natural protective wax coating) such as grapes, plums, cranberries, etc. By boiling fruits in water for 1 to 2 minutes, the skin "cracks" and allows the moisture to more readily escape, thus the drying time is faster.

# STORAGE & RECONSTITUTION

Containers for dried foods should be safe from moisture and insects. Glass jars with tightly fitted lids, plastic zip-lock and vacuum/heat-sealable bags are recommended storage containers. Food-safe metal cans, such as coffee cans or cookie tins, may be used to store individual bags for extra protection.

Your dried foods should be stored in a cool, dark and dry area. The ideal temperature for food storage is 50° - 60°F/10° - 16°C. Storing foods in this manner further protects the flavors and colors of your dried products from fading.



## Reconstitution

Properly dried foods rehydrate well. They return practically to their original size, form and appearance.

**An Electric Steamer** is one of the most efficient and successful means of rehydrating foods. The food is placed into the rice bowl, and covered with a liquid.

**Soaking:** place the pieces in a shallow pan, cover with the liquid, and allow 1 to 2 hours for the rehydration process to occur. If rehydrating overnight, place the pan in the refrigerator.

**Boiling Water:** To reconstitute vegetables, place 1 cup of dried vegetables into 1 cup boiling water. Soak for 5 to 20 minutes. Prepare according to your recipe. To reconstitute fruits, place 1 cup of water and 1 cup dried fruit into a pan and simmer until tender.

**Cooking:** For vegetable side dishes, fruit toppings or compotes, use 1 part liquid to 1 part dried food. For foods used in soufflés, pies and quick breads, add 2 parts of liquid to 3 parts dried food. When cooking fruits, place them into a saucepan with boiling water, turn heat to low and simmer 1 to 15 minutes or until tender.

# YEAR-ROUND SEASON FOR FRUITS/VEGETABLES

## January

**Good Buys:** Avocados, Bananas, Cabbage, Cauliflower, Mushrooms, Pears, Potatoes, Turnips and Winter Squash.

## February

**Good Buys:** Avocados, Bananas, Broccoli, Cabbage, Cauliflower, Kumquats, Mangos, Mushrooms, Pears, Tangerines, Winter Squash.

## March

**Good Buys:** Artichokes, Asparagus, Avocados, Bananas, Broccoli, Grapefruit, Kumquats, Lettuce, Mushrooms, Radishes, Spinach.

## April

**Good Buys:** Asparagus, Bananas, Cabbage, Chicory, Escarole, Onions, Pineapple, Radishes, Rhubarb, Spinach, Strawberries.

## May

**Good Buys:** Asparagus, Bananas, Celery, Papaya, Peas, Pineapple, Potatoes, Strawberries, Tomatoes, Watercress.

## June

**Good Buys:** Avocados, Apricots, Bananas, Cantaloupe, Cherries, Corn, Cucumber, Figs, Green Beans, Limes, Mangos, Nectarines, Onions, Peaches, Peas, Peppers, Pineapple, Plums, Summer Squash.

## July

**Good Buys:** Apricots, Bananas, Blueberries, Cabbage, Cantaloupe, Cherries, Corn, Cucumbers, Dill, Eggplant, Figs, Gravenstein, Apples, Green Beans, Nectarines, Okra, Peaches, Peppers, Prunes, Watermelon.

## August

**Good Buys:** Apples, Bananas, Beets, Berries, Cabbage, Carrots, Corn, Cucumbers, Dill, Eggplant, Figs, Melons, Nectarines, Peaches, Pears, Peppers, Plums, Potatoes, Summer Squash, Tomatoes.

## September

**Good Buys:** Apples, Bananas, Broccoli, Carrots, Cauliflower, Corn, Cucumbers, Dill, Figs, Grapes, Greens, Melons, Okra, Onions, Pears, Peppers, Potatoes, Summer Squash, Tomatoes, Yams.

## October

**Good Buys:** Apples, Bananas, Broccoli, Grapes, Peppers, Persimmons, Pumpkin, Yams.

## November

**Good Buys:** Apples, Bananas, Broccoli, Cabbage, Cauliflower, Cranberries, Dates, Eggplant, Mushrooms, Pumpkin, Sweet Potatoes.

## December

**Good Buys:** Apples, Avocados, Bananas, Grapefruit, Lemon, Limes, Mushrooms, Oranges, Pears, Pineapple, Tangerines.



# HELPFUL HINTS & TIPS

## **Cut all your items the same thickness.**

If you don't, they'll dry at different times. A slicer is helpful.

## **Do small or Large batches.**

If you are doing a small batch, put the remaining empty trays in the dehydrator. Your dehydrator is designed to work with all or none of the trays.

## **Experiment with your drying times.**

Everyone's tastes are different. You may like some food dried longer for a crispier texture. You may like other dried less for a chewier texture. Be sure to write down the food and times so you remember what you like!

## **Store your Paraflexx® sheets in the bottom of the dehydrator.**

This is a great way to protect your sheets when you're not using them. They can also double as a drip liner at the bottom of your dehydrator for easy cleaning.

## **Cleaning tips for Paraflexx® sheets.**

DO NOT SOAK your Paraflexx® sheets. This will damage them. Simply wipe down with a warm, soapy cloth. Then again with clean water. That's it.

## **Register your warranty online:**

<http://www.ExcaliburDehydrator.com>

## **Not sure your foods are dry enough?**

Put some of your foods in an air-tight bag and check it in a few minutes – if you see water droplets in the bag then you need to dry the food more. Some small fogging is normal as the food cools off.

## **One side of my drying trays seems to be dried before the other.**

### **What should I do?**

Because your dehydrator may dry one side faster than the other, halfway through the drying cycle you may want to turn the trays 180°. This will speed up the dehydration process and will reduce energy consumption.

## **My apples and pears have darkened to a rusty-brown color while drying.**

### **Are they safe to eat?**

Yes. Fruits that have turned brownish color are safe to eat. Many fruits will oxidize during the drying process. Oxidation happens when the flesh of the fruit is exposed to air. By pretreating fruits oxidation is reduced.

## **Why should the edges of my fruit leather be thicker than the center?**

With fruit leathers, the edges of the mixture tend to dry first. If the edges are the same thickness as the center, they will dry too quickly and become brittle.

## **My fruit leathers are very thin and brittle. I'd like to make them like the ones sold commercially.**

### **How can I do that?**

Juicy fresh fruits, such as strawberries, can be too runny to create a thick, chewy leather like the commercial types. By simply adding a banana when pureeing, the mixture will become thick and the fruit leather will as well. Be sure to pour 3/4 to 1 cup of puree on each tray and allow it to spread out. Remember, the poured puree should be 1/4" thick at the edges.

## **If I powdered my dried vegetables, what could I use them for?**

Powdered onion and garlic, of course, are favorite seasonings for meats and sauces. Powdered tomatoes can be reconstituted into tomato sauce, paste, catsup, juice or soup. Powders are easy to make. A blender or food processor will give you the finest texture. Simply place pieces of dried vegetables into a blender and process. Store in air-tight bottles or jars.

## **As items dry, should they be removed to allow better circulation for still moist foods and avoid over drying?**

Yes. As foods dry, remove them from the trays and package. The other still moist pieces should remain in the dehydrator until they are completely dry. However, if you have sliced your food into uniform pieces and have turned your trays 180° halfway through the cycle, your load should be finished at the same time.

## **Do you have more detailed information in your Manual?**

Check out our dehydrator book, *Preserve It, Naturally!* over 250 page book. It contains hundreds of color pictures and diagrams! The book completely details every aspect of drying from mint leaves to pistachio nuts. It has detailed directions for craft ideas, instructions for yogurt and cheese making, dehydrating grains and even making baby food! There are 275 recipes using home dried fruits, vegetables, meats and grains for you to try, experiment with or use as a guideline while concocting your own!

ON THE FOLLOWING PAGES

Dehydrating Recipes and  
Recipes from Celebrity Chefs



# LEATHERS & FRUIT ROLLS

## APRICOT-CHERRY LEATHER

### WHAT YOU NEED:

1 cup apricots  
1/2 cup cherries  
honey or sugar to taste

### HOW TO PREPARE:

Puree apricots with a small amount of water. Add cherries and sweetener; blend and pour onto Paraflexx®, kitchen parchment paper, or plastic wrap. Dehydrate at 135°F/57°C until leathery.



Leathers are an easy answer to the often heard request of "What is there to eat?" Yogurt, leftover fruits or vegetables can be pureed, sweetened and spiced and made into a nutritious, high-energy snack food. Spread the puree, produce thinly on Paraflexx® sheets or plastic wrap and dehydrate, transforming the liquid into a chewy, quick-energy snack! Leathers are so simple to make!

Select ripe or slightly overripe (but not spoiling) produce that blends and tastes well together. Strawberries and rhubarb, or bananas and pineapple make great combinations. Wash, remove any blemishes, stems or pits and peel produce if desired. Keep in mind produce skins are highly nutritious. Puree the produce in a blender until it is smooth.

Pour 1 1/2 to 2 cups of puree or yogurt onto the Paraflexx® or plastic wrap covered trays. Since the edges tend to dry more rapidly, the poured puree should be 1/8" thick at the center and 1/4" thick at the edges. Place the prepared puree in the dehydrator with the temperature set at 135°/57°C. Average drying time for leathers is 4-6 hours. When the leather has dried, it will be a bit shiny and non-sticky to the touch. Allow the leather to cool and peel it from the tray. Roll it into a tight cylindrical shape. A piece of plastic wrap, measured to fit the length and width, is then tightly wrapped around the leather.



# JERKY

## Western BBQ Jerky

### WHAT YOU NEED:

1 lb. lean meat  
1 tsp. salt  
3 tbsp. brown sugar  
1/4 tsp. pepper  
1/3 cup red wine vinegar  
1/8 tsp. cayenne pepper  
1 tsp. onion powder  
1/2 tsp. garlic powder  
1 tsp. dry mustard

### HOW TO PREPARE:

Mix all ingredients except meat in shallow dish or bowl. Stir well. Cut meat into 3/16-inch-thick pieces.

Place in marinade making sure meat is covered. Cover and refrigerate for at least 12 hours. Place meat on dehydrator trays and dry at 155°F/68°C until meat cracks, approx. 5-6 hours. Serves 1.



You can use virtually any combination of the following ingredients: soy, Worcestershire, tomato or barbecue sauce; garlic, onion or curry powder, seasoned salt or pepper. Pick a lean cut of raw meat as free from fat as possible; the higher the fat content, the shorter the storage life of the jerky. The best way to get uniform pieces is with a meat slicer, but a sharp knife will do. When using a knife, partially freezing raw meat will make slicing easier. Slice the meat either with or across the grain. Jerky cut with the grain will be chewy; cut across the grain will be very tender but more brittle. Cut into strips 1" wide, 3/18" thick and as long as you want. Once sliced, cut off all visible fat.

Dry at 155°F/68°C for approximately 4-6 hours, occasionally blotting off any fat droplets that appear on the surface. While drying, the temperature will go up and down around the set point - this is important to dry correctly. Your meat will hit 160° if you use the 155° - set point on the dial.

Always test jerky using a cooled piece. Properly dried jerky, when bent, should crack but not break.

Fish/Shellfish	% Fat
Catfish*	5.2
Cod	0.53
Croaker	2.5
Flounder	1.4
Greenland Turbot	3.5
Grouper	1.0
Haddock	0.5
Hallbut	4.3
Lake Trout*	11.1
Mackerel*	9.9
Monkfish	1.5
Mullet*	6.0
Ocean Perch	1.4
Pollock	1.3
Rainbow Trout*	6.8
Rockfish	0.2
Salmon*	9.3
Sea Bass	1.6
Sea Herring	2.8
Sea Trout	3.8
Shark*	5.2
Shrimp	1.6
Smelt	2.0
Snapper	1.1
Sole	1.4
Tuna*	5.1
Whitefish*	7.2
Whiting	1.3
Yellow Perch	1.1



# VEGETABLES

## Nacho - Cheese Kale Chips

### WHAT YOU NEED:

1 cup cashews  
1 cup shredded carrots  
1 cup filtered water  
2 tbs. nutritional yeast  
2 tsp. chili powder  
½ tsp. lemon juice  
1 tsp. salt  
1 tsp. pureed garlic (about 2 cloves)  
½ tsp. onion powder  
½ tsp. ground cumin  
1/8 tsp. ground cayenne pepper  
½ pound stemmed curly kale  
(about 1 ½ large bunches)

### HOW TO PREPARE:

Soak the cashews in water for 4 to 6 hours. Rinse and drain. To make the cheese sauce, combine the cashews, carrot, water, nutritional yeast, chili powder, lemon juice, salt, garlic, onion powder, cumin, and cayenne, blend until smooth and creamy. Wash and dry the kale. Toss the kale with the sauce. Place the leaves on Excalibur dehydrator trays covered with a nonstick sheet. Make sure that each leaf is separated from the others. This ensures that the leaves dry quickly and evenly. Dehydrate at 105°F/41°C until completely crisp, about 12 hours or longer. Roll tight into bite size lengths and serve. Keep refrigerated.

You can dry a different vegetable each day for a month and still not go through the entire list. Some are more suitable for dehydrating than others but once you get started, you'll want to try them all.

To preserve most of this goodness in your dehydrated food, start with vegetables that are ripe and in prime condition. Buy or pick the crispest, freshest, most flavorful ones that can be obtained. Dehydrating retains most of the nutrition and good taste, but it can't improve on the original quality of the food. The fresher the vegetables are when processed, the better they will taste when rehydrated and cooked.

### Dehydrating

Vegetables have a lower moisture content than fruits, so cooler drying temperatures must be employed. If the temperature is too high, the vegetable pieces will "case harden." Let the dehydrator's thermostat at 125°F/52°C and spread vegetables in a single layer on the drying trays. Leave space between pieces for better air circulation; do not overlap pieces. Note: For tomatoes and onions, dry at 155°F/68°C instead of 125°F/52°C. In case of other exceptions, always refer to the individual listings before beginning to dry. Different vegetables may be dried together as long as none are strong-smelling. Some strong-smelling vegetables include onions, peppers, and brussels sprouts. Dry on average 4 to 14 hours.



# FRUITS

## Blueberry Cookies

### WHAT YOU NEED:

2 cups blueberries  
2 cups almonds  
blanch & soak over night  
1 cup soaked raisins (small cup)

### HOW TO PREPARE:

Blend all ingredients to a crumbly consistency. Drop 1 teaspoon of mixture on Excalibur® dehydrator tray. Dehydrate at 115°F for 18-22 hours until dry. Turn cookies over about halfway through drying cycle.

You'll have fun drying fruit; it's one of the oldest and most popular dehydrated foods. Enjoy dried fruit as a naturally sweet snack, in your favorite recipes, candied, or in good tasting leathers. Apples, peaches, bananas, and pears are long-time dehydrating favorites. But why stick to the tried and true? Dare to dry dates, have a fling with figs, or perk yourself up with persimmons. Challenge yourself to master them all!

### General Rules for Dehydrating Fruits

If fruits (or vegetables) are to be dried with skins on, they should be washed thoroughly. Some fruits, like grapes and certain berries, have a natural wax coating that must be removed by checking.

Uniform slicing makes a big difference in how evenly your fruit dries.

### Dehydrating

Most fruits do not have strong odors, so feel free to dry them together. Do not add fresh fruit to a batch that is nearly dry food. For exact instructions, refer to the fruit dehydrating guide.





# TRAILMIXES, GRANOLA & NUTS

## Candied Pecans

### WHAT YOU NEED:

1 cup soaked, rinsed and towel blotted pecan halves  
1/2 cup maple syrup  
1 tsp. cinnamon  
Pinch of nutmeg

### HOW TO PREPARE:

Toss the soaked pecans, maple syrup, cinnamon and nutmeg together and spread them on a Paraflexx® sheet. Dehydrate pecans at 105°F for 12 hours or until they are crisp in a Excalibur® dehydrator. Enjoy as a snack or salad topper, or use in desserts, like Black Bottom Pecan Pie. Store Candied Pecans or other flavored nuts in a sealed glass jar in the refrigerator for up to 3 months.

Looking for an after school energy snack or a healthy treat before a big game? Heading out on the trail? Dried fruit and nut trail mix is easy to do in an Excalibur dehydrator and you can personalize it to your taste. Add dry fruits to include natural sugars, all the while controlling the sugar and salt content. These snacks also reduce pounds of juicy goodness into ounces for lightweight meals and snacking on longer backpacking trips.

### Nuts about Nuts!

It is recommended that you prepare nuts, by soaking them. By soaking, enzyme inhibitors are neutralized, the beneficial enzymes are activated and the vitamin content increases. After nuts are done soaking for a period of 8-16 hours, place on drying trays and dehydrate. Time and temperature will vary based on the recipe.

### Granola & Energy Bars

Most of the store-bought granolas are high in sugar, contain unhealthy fats and oils, and are packed full of fillers and unnecessary ingredients. Make your own deliciously sweet combination of granola with all the good-for-you ingredients your body craves.

### Trail Blazers & Preppers

You know who you are! With an Excalibur, you can make healthy, delicious meals, snacks and desserts. Dehydrate and store for years at a fraction of the space and the weight of canning.



# HERBS & SPICES

## Basil

### WHAT YOU NEED:

#### Basil Leaves

This herb is an excellent seasoning commonly employed in Italian and Mediterranean style cooking. Its leaves add a pleasant, spicy flavor to tomato and potato dishes, vegetable juices, cheese and egg mixtures, salads, and many types of meat. Although it has a savory clove-like aroma, basil actually belongs to the mint family. The leaves must be dried quickly to avoid molding. Because of its very delicate nature, treat basil carefully to prevent damage.

### HOW TO PREPARE:

Wash plant leaves the evening prior to harvesting; if the leaves are still wet, they may turn brown when dried. Clip leaves before the flowers open. Subsequent cuttings may then be made. Throw away dirty leaves. Space the leaves on the trays so they are not touching. Dehydrate the leaves at no more than 95°F/35°C until the leaves are crisp enough to crumble in your hand.

Use your Excalibur® dehydrator to dry your own freshly grown herbs! Buy bulk quantities of fresh herbs and spices, dry them and create special teas and seasonings. Left-over parsley will no longer be wasted...as drying herbs and spices require rather simple preparation.

### Preparation

First, trim off any dead or discolored plant parts. Wash off the leaves and stems of most herbs in cool water. A sink spray attachment is ideal for this purpose because it is gentle. Flower heads should be rinsed thoroughly before the petals are removed. Discard damaged parts. Keep the heads whole for use in teas. After it is sufficiently dried, remove the outer covering of the herb seeds by rubbing it between your hands. Be sure to dry the seeds.

### Dehydrating

Place the prepared plants on the trays in a sparse layer. When dehydrating large clusters, remove alternate trays so that the tops of the clusters are not touching the tray above. Most herbs and spices require 2 to 4 hours to dry completely, but some may take longer.





## PET TREATS

### Fluffy's Chicken Delights

#### WHAT YOU NEED:

8 oz. boiled chicken liver  
1/2 cup cornmeal  
1 cup wheat flour  
1 tsp. garlic powder  
1 tsp. beef bouillon  
1 large egg  
1 tbsp. yeast flakes  
2 tbsp. vegetable oil  
Parmesan cheese, set aside

#### HOW TO PREPARE:

Blend all ingredients in food processor until a dough is formed. Roll out dough about 1/4 inch thick. Lay on dehydrator trays and sprinkle Parmesan cheese on top. Dehydrate at 155°F/68°C until done. Approximately 1 hour before the dough is finished dehydrating, cut into shapes or squares. Finish dehydrating until thoroughly dry.

More and more Americans are tuning in to the food system, trying to avoid nasty artificial ingredients. And increasingly, people are looking harder at what's best for their four-legged family members, too.

#### Preparation

1. Use healthy, fresh, whole ingredients to create homemade dog treats free of additives and preservatives.
2. In a large bowl, mix all ingredients and form into a ball. On a flour-dusted cutting board, roll out the dough to about 1/4-inch thick.
3. Cut with bone-shaped cookie cutter or any cutter shape your pet will like.

#### Dehydrating

1. Dehydrate at the highest setting—145°-155°F (63°-68°C)—until done, approximately 6 to 8 hours.
2. For crunchier treats, dehydrate longer until they have the consistency you like.



## YOGURT

### FROZEN YOGURT

#### WHAT YOU NEED:

1 1/4 cup dried strawberries, raspberries, peaches, bananas, or any other favorite fruit.  
1 cup milk  
1 cup homemade yogurt  
2-4 tbsp. honey (optional)

#### HOW TO PREPARE:

Blend dried fruit with milk in blender. Add yogurt and honey. Pour into freezer container. Freeze until crystal form around edges. Stir. Freeze until firm. 4 servings.

Yogurt is extremely easy to make. All that is required is 4 cups milk, 1/2 cup powdered milk, and 2 tablespoons of plain yogurt. Use either whole, low fat, or skimmed milk; it's up to you. The yogurt, though, must be plain; there's no substituting.

#### Making Your Yogurt

Add the powdered milk to the fresh milk and heat to boiling for a few seconds. Allow the milk to cool to 120°F/49°C; then take 1/4 cup of the mixture and stir in the yogurt. When it is thick and sauce-like, pour it into the remaining milk and mix well.

Spoon the yogurt into clean glass jars that have lids or into plastic yogurt cups. Place the containers on the bottom of the dehydrator, set the temperature for 115°F/46°C, and heat for 3 hours. Using a higher temperature would destroy the yogurt culture. If the yogurt has set, cool it. If not, continue to check the batch every 15 minutes until it does.

After the finished yogurt has cooled, add the fruit or flavoring before placing it in the refrigerator. If sweetening is desired, use powdered sugar or honey to maintain the thick, smooth texture. For a variation, blend 1/2 cup of fruit with 1/4 cup water and make a sauce to pour over the yogurt right before it is eaten.





# RAISE BREAD & RECRISPING

## WHEAT BREAD

### WHAT YOU NEED:

1 package dry yeast  
2 cups warm water  
2 tbsp. sugar.  
2 tsp. salt  
4 cups white flour

1/2 cup hot water  
1/2 cup brown sugar, packed  
3 tbsp. shortening  
4 cups whole wheat flour

### HOW TO PREPARE:

Place yeast in warm water. Add sugar, salt, and white flour. Beat until smooth. Cover and put in warm dehydrator until light in color and bubbles appear on top of dough, approximately 1 hour.

Combine hot water, brown sugar, and shortening. Cool to lukewarm. Add to yeast mixture. Now add whole wheat flour and mix until smooth. Turn dough out onto lightly floured surface. Knead about 10 minutes using a little wheat flour on your hands until dough loses its stickiness. Place dough into greased bowl; turn over once to grease top of dough. Cover. Let rise in warm dehydrator until double. Punch down dough. Cut in half with knife.

Shape each half to form a ball; cover and let rise 10 minutes. Place into lightly-greased loaf pans, cover, and let rise until double. Bake at 375°F/191°C approximately 40 to 50 minutes.

Yes, you can use your Excalibur Dehydrator to make your bread rise! An Excalibur can make a big difference in speeding up the time it takes for dough to rise. Remove the trays from the dehydrator, set the thermostat to 115°F / 46°C and allow the unit to pre-heat. Place a shallow pan of water on the bottom of the dehydrator. Insert a drying tray above the water and place the bowl of dough on the tray. Cover the dough with a cloth to keep it from drying out. Allow the dough 30 minutes to 1 hour of time to rise. When it has risen, continue with preparation to your recipe.

### Re-Crisping

You'll never have to throw away crackers, chips, cookies or cereals that have become stale. Dry them at 145°F / 63°C for 1 hour.

### Bread Crumbs, Stuffing Mixes & Poultry Seasonings

Put your extra breads of all types in your Excalibur to dry for making bread crumb recipes. Crumble by hand or process for a few seconds in your food processor. Store in air tight containers until needed. Add your favorite herbs and spices to create stuffing mixes for side dishes or poultry stuffing.



# PASTA

## PASTA PRIMAVERA WITH DRIED TOMATOES

### WHAT YOU NEED:

8 oz. Rotini, Twists or Spirals, uncooked  
1 tbsp. olive or vegetable oil  
2 cloves garlic, minced  
1/8 tsp. hot red pepper flakes  
1 cup tender fresh green beans, cut into 1" pieces  
2 small zucchini, sliced  
2 small yellow squash, sliced

1 cup carrot sliced thin  
1 medium red onion, cut into eighths  
1/4 cup chicken broth  
1/4 cup lightly pack fresh basil leaves, chopped  
1/2 cup oil-packed dried tomatoes, chopped  
1/4 cup grated Parmesan cheese  
1/4 cup chopped fresh parsley

### HOW TO PREPARE:

Prepare pasta according to package instructions. Drain. In medium skillet, heat oil and garlic. Stir in red pepper flakes. Add zucchini, squash, carrots and onion and stir-fry until tender-crisp about 5 minutes. Add chicken broth and simmer 1 minute. Toss together pasta, vegetables, basil and dried tomatoes. Garnish with Parmesan cheese and parsley. Serves 4.

Your dehydrator is perfect for preparing pasta. Store bought varieties can't compete with the taste of homemade.

Make and cut the noodles according to the recipe directions. No need for separate pasta racks! Place strips of freshly made pasta in single layers onto your drying trays. Dry for 2 to 4 hours at 135°F/57°C. Store in airtight packages. Dried noodles can be used in soups and casseroles; as a main dish buttered; or in a cream, tomato, or cheese sauce.

### What to do with Dehydrated Pasta

1. Perfect for soups and stews
2. Excellent for thermos bottle cooking and MRE's
3. Serve with your favorite sauce
4. Use in salads and one dish meals





# CHEESE

## Cottage Cheese

### WHAT YOU NEED:

1 gallon of pasteurized milk and either  
4 tbsp. unflavored yogurt made in your dehydrator  
1/2 cup fresh buttermilk, or 1/4 tablet of rennet (an enzyme) dissolved in 1/2 cup warm water

### HOW TO PREPARE:

Pour the milk into a crock and warm it to room temperature, about 72°F/22°C. Mix in the yogurt, buttermilk, or rennet and cover the crock with cheesecloth. Place the crock in the dehydrator and hold the temperature inside at 85°F/29°C for 12 to 18 hours until clabbered. Clabbering means that the milk has separated to form thick, solid "curd" and watery, liquid "whey."

When the milk has thickened into curds and a little whey lays on the surface, the cheese is clabbered. Now your next task is to cut the curd as follows. Use a long-bladed knife and make all cuts approximately 1/2" apart. (1) Holding the knife vertically, make straight up and down cuts across the curd. (2) Now slant the knife and make diagonal slices down through the cheese following the cuts of step 1. Make the first cut at a 45° angle, but gradually straighten the blade so that the last cut is nearly vertical. (3) Repeat the process of step 2, only slant the knife in the opposite direction. (4) Turn the crock 180°/82°C and make a final set of vertical cuts to form a crosshatch pattern on the surface. This cubing process helps the sour whey to drain out.

The Final Steps. Place several inches of water in a large pan, set the crock in it, and heat to 115°F/46°C. Hold the cottage cheese at this temperature for 1/2 hour, stirring occasionally. Once the time is up, line a colander with cheesecloth and pour in the curds and whey. Allow the whey to drain off; otherwise, it will give the cottage cheese a bitter taste. To get rid of even more of the sour taste, dip the colander in cold water and gently stir the curds to wash away the last traces of the whey. Let the curds drain thoroughly. If desired add 1 teaspoon salt per pound of cottage cheese and 4 to 6 tablespoons of cream. After refrigeration, your cottage cheese will be ready to eat as is or in fruit salads, dips, cheesecake, and casseroles.

The low temperatures of your dehydrator are ideal for ripening milk into cheese. Cottage cheese is unripened cheese - that is, it has not been aged. Hard cheeses, on the other hand, are pressed, dipped in paraffin wax, and aged. Longhorn, cheddar, Colby, and Romano are all hard type cheeses. In addition, there are the semi-hard or soft cheeses: Scamorze, Neufchatel, and cheese spreads. These are generally milder in flavor than the hard cheeses and are only aged for a short time, if at all. Refer to Excalibur's Preserve It Naturally Book for more directions on making cheese.

# POTPOURRI, ARTS & CRAFTS

Your dehydrator can help satisfy your creative cravings by shortening the drying times for ceramics, dough art or decoupage.

## Potpourri

Nearly any garden blossoms, leaves, herbs, spices or cones can be used for potpourri. Fixatives must be added to the potpourri to prevent the fragrances from evaporating. Orris, benzoin, calamus and oak moss are common fixatives. Using scissors, cut only unblemished herbs and flower heads; one decaying leaf or petal can destroy a whole potpourri. Spread the petals or herbs sparsely over the drying trays. Try to avoid drying both at the same time to prevent the distinctive fragrances from mixing. Dry for 6 to 8 hours at 110°F/43°C until dry and brittle. Let cool.

## Photographs

Treat and wash as usual; then shake or blot off the excess liquid. Place on the dryer trays. Dry until no wet spots remain. Note: Dry only photographs that have been printed on resin-coated stock; other paper types will crinkle unless pressed flat.

## Pomander Balls

These charming, old-fashioned aromatic delights dry quickly and easily in a dehydrator. For each pomander, select a ripe, attractive apple, lemon, lime, or orange. Using an ice pick or awl, punch holes evenly all over the skin of the fruit and push a whole clove in each; the skin should be completely covered. Roll the ball in a mixture of 1/2 oz ground cinnamon, 1/2 oz ground allspice or nutmeg, 1 teaspoon powdered orris root, and a sprinkling of glitter. Thoroughly coat. Let it stand in the mixture for several days, turning occasionally. Next arrange on a Paraflexx® sheet and place in Excalibur dehydrator with the thermostat set at the lowest temperature. Dry till shrunken and lightweight; then tie a long ribbon or cord around it for hanging..

## Dried Macrame Beads

With a little ingenuity, you can dehydrate vegetables for use as beads in macrame and other crafts.

## Dough Art

Dough art is a fun craft for children and adults. Roll the dough, coil it, braid it, stamp it, or press it to make wall plaques, napkin rings, jewelry, figurines, small sculptures, and even Christmas tree ornaments.







Australian-born Tess Masters is a cook, writer, actor, voiceover artist and author of *The Blender Girl* cookbook. She shares her enthusiasm for healthy fast food on [theblendergirl.com](http://theblendergirl.com).

As a presenter and recipe developer, Tess collaborates with leading food, culinary, and lifestyle brands. She has been featured in the *LA Times*, *Vegetarian Times*, *InStyle*, *Real Simple*, *Clean Eating*, *Chow.Com*, *Today.Com*, and *Glamour.Com* among other publications and websites. Away from the blender, Tess enjoys a diverse performance career. She has toured internationally with stage productions, worked in film and television, and lent her voice to commercial campaigns, audiobooks, and popular video game characters.



### What You'll Need:

- 1 large bunch of curly green kale – about 8 firmly packed cups
- 1 cup raw cashews soaked in filtered water for 2 – 4 hours (soaking is optional)
- 1/8 cup filtered water as needed for desired consistency
- 3 tbsp. freshly squeezed lemon juice
- 1/4 cup nutritional yeast to taste
- 1 whole bulb of garlic (about 8-10 cloves) chopped roughly
- 1 tsp. Celtic sea salt
- 1 tbsp. coconut nectar (optional)
- 4 tsp. granulated garlic

### Let's Get Started!

- Rip the kale from off the stalks (discard the stalks), wash and place in a colander to drain. You want a little bit of water left on the kale.
- Transfer to a large bowl.
- Place all the ingredients except the granulated garlic in a food processor until smooth, thick and creamy. You want something like the consistency of hummus. You might need to add a little bit more water.
- Take small handfuls of the cashew cheese and massage into the kale. I use kitchen gloves for this. Repeat this until all of the mixture has been added and the kale is evenly coated with no large clumps of "cheese".
- Toss through the granulated garlic so that it is evenly distributed.
- Place the kale evenly on dehydrator sheets and dehydrate at 115°F/46°C for about 8 hours until crisp.
- If you don't have a dehydrator you can place them on baking sheets in the oven on the lowest setting for about 10-12 hours.

### NUT-FREE VERSION

#### What You'll Need:

- 1 large bunch or curly green kale – about 8 firmly packed cups
- 2 1/2 tbsp. cold pressed extra virgin olive oil
- 1/4 cup nutritional yeast
- 3 tsp. granulated garlic
- 1 tsp. Celtic sea salt
- 3 tsp. extra granulated garlic (to toss through)

#### Let's Get Started!

- Rip the kale from the stalks (discard the stalks), wash, and place in a colander to drain slightly. You want a little bit of water left on the kale.
- Stir all of the other ingredients (except the extra garlic) together in a bowl.
- Massage the mixture into the wet kale.
- Sprinkle the extra granulated garlic onto the kale and toss through.
- Place in your Excalibur dehydrator on 105°F/41°C or about 4-6 hours until crispy.



A true superstar – Carol Alt. Since her days as the world's most famous supermodel, Carol Alt has been a multi-award-winning actress that has appeared in more than 65 films; host of countless TV and radio shows; had a number one music hit in Europe; graced the cover of over 700 magazines; worked as a dedicated philanthropist; and is now also a skincare entrepreneur, jewelry designer, and bestselling author on raw food nutrition. She's written three raw food books: EATING IN THE RAW, THE RAW 50, and EASY SEXY RAW. As well as raw food recipes, check out Carol's natural skincare line, Raw Essentials.



### Pizza Crust:

- 1 cup ground flax seeds or chia seeds
- 2 tbsp. onion powder
- 5 cups roughly chopped mixed vegetables (some favorite combinations are cucumber and broccoli stalk, fennel and broccoli stalk, or zucchini)
- 2 cups soaked raw walnuts or pecans
- 2 garlic cloves
- 1 tbsp. plus 1 tsp. fresh lemon juice
- 2 to 4 drops liquid stevia OR 1 tbsp. plus 1 tsp. raw honey
- 1 tsp. sea salt or more to taste
- ¼ cup fresh basil leaves

\*Makes two 8-inch pizza crusts

### Mama Tanya's Favorite Tomato Sauce

- ¾ cup sun-dried tomatoes
- 1 large ripe tomato, seeded and roughly chopped
- 1 small garlic clove (optional)
- Small handful of basil leaves
- 1 tsp. dried oregano
- 2 tsp. pizza seasoning or Italian seasoning
- 1 ½ inch piece fresh ginger, peeled and chopped
- Pinch of cayenne pepper
- 2 to 4 tbsp. cold-pressed extra- virgin olive oil
- 2 tbsp. pitted sun-dried olives
- Sea salt

\*Makes about 2 cups

Mama Claire's Red Wine Vinaigrette

- ¼ cup Eden raw red wine vinegar
- ½ cup cold-pressed extra-virgin olive oil
- 2 tsp. raw agave nectar, raw honey, or coconut nectar
- 1 tbsp. fresh lemon juice
- ½ tsp. sea salt
- ½ tsp. onion powder
- ½ tsp. garlic powder
- ½ tsp. dried oregano
- ½ tsp. dried basil

\*Makes ¾ cup

### Pizza Salad

- 1 head of romaine or green leaf lettuce
- 1 or 2 medium tomatoes, seeded and chopped (optional)
- 1/2 medium red onion, thinly sliced
- 1/4 cup sun-dried olives, pitted and sliced (optional)

### To make the pizza crust:

Combine the flax meal and onion powder in a medium bowl and set aside. Place the chopped vegetables, walnuts, garlic, lemon juice, stevia, and salt in a food processor or high-speed blender and process until smooth, scraping the sides of the machine a couple of times or tamping down with the tamper if using a blender. Add the basil and pulse until well incorporated but with small bits remaining visible. Add the flax meal and onion powder and stir until well combined. Spread out half the dough on a Paraflexx®-lined Excalibur dehydrator tray in a circle about 8 inches in diameter and ½ inch thick. Repeat with the remaining dough on a second lined tray. Place in the dehydrator and set the machine to 105°F/41°C and dehydrate for 6 to 8 hours or overnight. Flip the crust onto a dehydrator screen (remove the Paraflexx®) and continue to dehydrate until the desired crispness is obtained, 2 to 8 hours, or longer if you like your crust very crisp.

While the pizza crust is dehydrating, make the sauce: In a medium bowl, soak the sun-dried tomatoes in water to cover for 1 hour to soften. In a blender or food processor, combine the sun-dried tomatoes and their soaking water, the fresh tomato, the garlic, if using, the basil, oregano, pizza seasoning, ginger, and cayenne and blend until smooth. With the motor running, slowly add the oil through the hole in the top of the food processor and blend well.

Add the olives and pulse until chopped. Season with salt.

To make the vinaigrette: Place all the dressing ingredients in a jar with a lid, cover, and shake until the mixture is emulsified.

### To make the salad:

Combine the lettuce, tomatoes, red onion, and olives in a bowl and toss well with enough of the vinaigrette to coat

### To assemble:

Spread the pizza sauce over the crusts. Arrange the salad over the crusts, cut the pizza into slices, and serve. \*Serves 2-4

### Hints and Tips:

The pizza crust takes under 30 minutes to put together, but it does involve some advance planning to soak the nuts, and a full day for dehydrating the pizza crust. A strategic way to go about this is to put together the crust the night before, dehydrate the first side while you sleep, then flip it, go to work, and come home to pizza night. That will give you a crisp crust. For a softer crust, you can start in the morning and it will be ready for dinner. You can make the sauce a day ahead as well. Tanya and Claire suggest doubling the recipe and freezing half of the crust after dehydrating. This way, whenever you are in the mood for a pizza, all you have to do is defrost briefly in the dehydrator.

If you think you won't be eating the entire pizza at one sitting, leave the crusts plain, cut them into individual portions, and let everybody top their own as they like. (Kids love the "make your own pizza" theme.) This keeps the dough from getting soggy and you can save the crust for another meal and top it on the spot.

# Jason Wrobel

## FUDGE BROWNIES



Jason Wrobel is a world-renowned leader in organic raw vegan cuisine, culinary education and epicurean entertainment. With a focus on radical simplicity and artful presentation, he imbues his ecstatic raw food creations with the energy of fresh, local, organic produce and the healing properties of raw superfoods, which have rendered his dishes hands-down favorites among celebrity clients, and regular folk alike. Jason is also the host of the first longevity cooking show on television, *How to Live to 100*, which debuted on The Cooking Channel in January 2013. His DVD, *Simple Vegan Classics*, is an international bestseller, which teaches people how to prepare easy and nutritious raw vegan foods. He is also the host of *The J-Wro Show*®, on YouTube, showcasing healthy recipes, lifestyle transformation tips and culinary comedy. [www.jasonwrobel.com](http://www.jasonwrobel.com)



### Superfood Brownie Mix

8 cups raw pecans, soaked for 8 hours & dehydrated for 24 hours, until crisp  
1 1/2 cups dates, pitted & packed  
1 1/2 cups raw cacao powder  
1/2 tbsp. Vitamineral Green or other green superfood powder  
1/2 tbsp. maca powder  
1/2 tsp. Himalayan Crystal Salt or Celtic sea salt  
1/4 tsp. shilajit powder  
1/2 tsp. ground cinnamon  
1/2 cup dried goji berries, reserved  
1 tsp. ground vanilla powder  
1 cup crushed raw pecans, reserved

### Warm Fudge Sauce

2 3/4 cups clear raw agave nectar,  
coconut palm nectar or Jerusalem Artichoke inulin  
1 cup raw cacao powder  
1 1/4 cup extra-virgin raw coconut oil  
1/4 cup raw cacao butter  
1/4 cup mesquite powder  
1/4 tsp. Himalayan Crystal Salt or Celtic sea salt

### For the Brownies:

In a large mixing bowl, soak the pecans for a minimum of 8 hours. Drain the water, rinse the pecans in fresh water and use your Excalibur dehydrator to dehydrate on Paraflexx® sheets for 24 hours, until crisp and dry to the touch. In a large food processor, pulse the pecans into medium-size crumbs, until mealy. Be sure not to over process, as the pecans can break down easily and become pecan butter. Add the dates slowly into the mixture and process until very well combined. The mixture should be somewhat cakey – a slightly moist batter with a little texture. Add the raw cacao powder, Vitamineral Green, maca, sea salt and shilajit powder and process. Once ready, the mixture should begin to “ball up” in the food processor as the raw cacao powder becomes well incorporated. Take the brownie mix out of the processor bowl and add to the baking dish. Spread the mixture evenly into the baking dish and fold in the reserved pecans and dried cherries. Mix with your hands. Press with even, medium pressure to make a flat, even distribution of the batter. Chill in the refrigerator for 30 minutes to 1 hour to set the brownie batter. Once set, cut the brownies to the size you desire. If you want warm brownies, place them in the Excalibur dehydrator at 118°F/48°C for 20 minutes to warm.

### For the fudge sauce:

Add the agave nectar and coconut oil to a high-speed blender and blend until very smooth. Add the remaining ingredients, except the cacao butter, and blend again. Once an ultra-smooth consistency is attained, add the cacao butter (either solid or liquefied) and blend again. Place in the Excalibur dehydrator at 105°F/40°C for 10 minutes before serving with the Superfood Brownies. \*Yields 16-20 medium brownies (Standard 9x13 baking dish)

### Recipe Variations:

Instead of dried goji berries, try golden berries, mulberries or black cherries for an extra superfood nutrient kick OR substitute dried organic pineapple or mango for tropical tango brownies. Experiment and play, baby!





Marie-Claire Hermans from Ravishing Raw. Marie-Claire is a raw food chef, author, and coach in Belgium, Europe. She specializes in making raw food look and taste like cooked food. This is especially helpful for raw food beginners who are craving cooked foods during their transitional period. Those of you who sign up for Marie-Claire's free newsletter will receive explanations of the benefits of eating live raw foods, menu ideas, and shopping lists.



### Vegetables required per person:

1/2 to 1 small round zucchini  
1/2 red bell pepper  
1/2 yellow bell pepper  
Fresh basil to taste  
1/2 pack of wild mushrooms  
some sprigs of fresh thyme  
a sprig of fresh rosemary  
1/4 tsp. of Celtic sea salt or more to taste  
organic cold pressed extra virgin olive oil

### To make the cocktail sauce:

1/2 red bell pepper  
2 tbsp. cold pressed extra virgin olive oil  
1/4 cup sun dried tomatoes (soaked in oil)  
1/4 cup of raw cashew nuts or pine nuts

### Next prepare the vegetables:

- Cut the round zucchini in two halves.
- Slice up the zucchini with a wide potato peeler or a mandolin. Make about 5 to 6 thin slices
- Place them on a plate and cover them up with olive oil.
- Sprinkle some sea salt on top to soften.
- Marinate for one hour until they are soft and look like cooked.
- You can speed up the process by placing them in your Excalibur dehydrator for about a half hour and then covering them up with plastic to keep them moist.

### In the meantime:

- Slice up the bell peppers into small strips.
- Slice up the mushrooms.
- Throw everything into separate bowls.
- Add fresh herbs and sea salt to taste.
- Pour olive oil generously on top, mix and let marinate for about 20 minutes.
- Spread the marinated veggies on a Paraflexx® sheet on Excalibur dehydrator sheets.
- Let them soften in your dehydrator at 108°F/42°C for about 60 minutes.

### To assemble:

- Take a nice plate and start with a slice of zucchini at the bottom.
- Place some of the marinated vegetables on top and a few leaves of basil.
- Top with a new slice of zucchini.
- Put a spoon of cocktail sauce on the side of the plate and draw a line with the "head" of the spoon.
- Finish with some fresh herbs out of your garden or some course black pepper.
- Serve like this or warm them up in your dehydrator at 108°F/ 42°C.

### Some tips from Marie-Claire:

- If you want a thinner sauce, add a little bit of water.
- These vegetable stacks are perfect with a fresh green salad.
- The longer these vegetables marinate, the softer they become.
- Enjoy as a starter, vegetable side, or main meal.

# Eva Rawposa

# SUPER EASY FALAFEL WITH LEMON GARLIC AIOLI



Eva Rawposa created Uncooking101.com with business partner Venita Hale. Eva is a raw chef and vegan health educator, who is passionate about sharing her knowledge about eating raw foods after noticing such a dramatic improvement in her health thanks to a raw foods diet. Determined to create an online community where people could come together, learn and share their experiences with raw foods, she created Uncooking 101.



## To make the falafel:

- 2 cups roughly chopped carrots
- 1 cup dry sunflower seeds
- 1/4 cup flax seeds, ground (after grinding, equals 1/3 cup)
- 1 cup fresh parsley, chopped finely
- 3 tbsp. diced onion      1 clove minced garlic
- 1/4 tsp. Celtic sea salt      1/2 tsp. ground cumin
- 1/2 tsp. curry powder
- 1/2 cup sesame seeds (\*to be added after processing)

## Preparing the Falafel:

- First, add only the carrots to the food processor, and process until your carrots are nearly a paste. (Very well chopped!)
- Next add in the sunflower seeds, flax seeds, garlic, and spices and process until well mixed. Finally, add the onion and parsley, making sure to scrape the sides as needed to mix everything together well.
- Move to a large bowl, and add the sesame seeds by hand.
- Roll 1 tbsp. at a time into falafel balls. Place these balls directly onto your Excalibur dehydrator sheets and dehydrate for 2-12 hours depending on how moist you prefer the inside to be. The longer you dehydrate, the more crisp the outside becomes.

## To make the lemon garlic aioli:

- 1/4 cup dry cashews
- 2 cloves garlic
- 1/8 tsp. salt
- 1 lemon, juiced

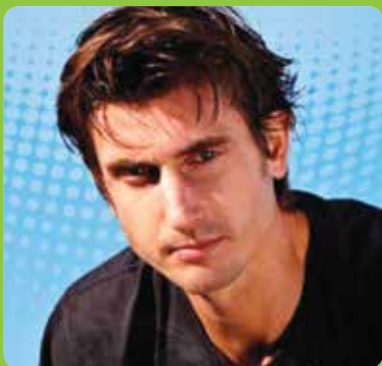
## Preparing the Lemon Garlic Aioli:

- Process the cashews, garlic, and salt in a coffee grinder or spice grinder until there are NO remaining chunks.
- Remove from the food processor, add to bowl with the lemon juice, and whip with a fork.
- You can turn this aioli into a fabulous dressing by blending 2/3 cup cashews soaked in 2/3 cup water with 1/2 of a preserved lemon in your blender.

These falafels are fantastic as appetizers, or for use in raw wraps or as a topping on salads.

# Brendan Brazier

# VEGAN "TOASTED" APPLE CINNAMON CEREAL



Brendan Brazier, formulator of VEGA, and creator of Zon Fitness, and Thrive Foods Direct. Brendan is widely considered by many as an authority in plant-based nutrition. He trains elite sports stars and celebrities, consults and develops products for top companies, and is a notable public speaker. Brendan Brazier is a Canadian former pro ironman; formulator of the amazing VEGA products, (widely considered in health and athletic circles as the best protein supplements in the world), and bestselling author of the THRIVE series: THRIVE, THE THRIVE DIET, THRIVE FITNESS, and THRIVE FOODS. Brendan recently launched Thrive Foods Direct, a food delivery service based on the nutritional philosophy in his books.



## What you will need:

- 1/2 apple, diced
- 1/2 cup diced raw almonds
- 1/2 cup hemp flour
- 1/2 cup sunflower seeds
- 1/4 tsp. ground nutmeg
- 1/4 cup blackstrap molasses
- 1/4 cup hemp oil or Vega Antioxidant & Omega Oil
- 1 cup gluten free oats or sprouted quinoa
- 1/4 tsp. Celtic sea salt
- 1/2 cup ground flaxseed
- 1/2 cup unhulled sesame seeds
- 1 1/2 tsp. ground cinnamon
- 1/4 tsp. ground stevia leaf
- 2 tbsp. fresh apple juice

## Let's Get Started!

- Combine the apple, oats, almonds, ground flaxseed, hemp flour, sesame seeds, sunflower seeds, cinnamon, nutmeg, stevia, and sea salt and stir until well combined.
- Blend together the hemp oil, molasses, and apple juice.
- Combine the liquid and dry ingredients and mix well.
- Spread on lined Excalibur dehydrator sheets.
- Dehydrate on 115°F/46°C for 24 - 48 hours depending on how much "crunch" you want.
- If you don't have a dehydrator, you can use the lowest setting of your oven.
- Break up into pieces and enjoy.

\*This will keep refrigerated for up to 2 weeks.

\*Makes 4 cups or about 5 servings.



Matt's recipe Onion Bread Crisp,  
(Courtesy of Matt Amsden, RAWvolution)

## ONION BREAD CRISP

### What you'll need:

- 1 large yellow onion
- 2 cups ground flaxseeds
- 2 cups ground sunflower seeds
- 3/4 cup coconut aminos or Nama Shoyu (\*not gluten free)
- 3/4 cups cold pressed extra virgin olive oil

### Lets get started!

- Peel and halve the onions.
- In a food processor, cut the onions using the slicing blade.
- Transfer the cut onions to a mixing bowl, add the remaining ingredients, and mix until the ingredients are thoroughly combined.
- Evenly spread 1 ½ cups of the mixture on an Excalibur dehydrator tray lined with a Paraflexx® sheet.
- Dehydrate at 100°F/38°C for 36 hours, removing the Paraflexx® sheet after the first 24 hours.
- Once dehydrated, cut into 9 equal pieces (2 cuts horizontally, 2 cuts vertically).
- Makes about 2 ½ trays



Kristina's recipe Zucchini Chips  
with Marinara Dip,  
(Courtesy of Kristina Gabrielle  
Carillo-Bucaram, founder of  
Fully Raw and Rawfull Organic)

## ZUCCHINI CHIPS WITH MARINARA DIP

### For Zucchini Chips:

- 2 - 4 zucchinis

### Preparing the Zucchini Chips:

- Slice the zucchini into slices with a knife or with a mandolin.
- Place the slices in your Excalibur dehydrator and leave in for as long as desired.
- The longer that you leave the slices in the dehydrator, the more crisp they become.
- These "chips" were left in the dehydrator about 6 hours on a low setting of about 105° to 115°F (41° to 46°C).
- Once done, organize them beautifully on a platter and get ready to make your marinara!

### For Marinara:

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 1-2 ripe fresh tomatoes       | 1/2 cup fresh basil                              |
| 3 stalks of Swiss chard       | 1/4 cup of fresh oregano or thyme (optional)     |
| Juice of 1/2 Lemon (Optional) | 1/2 red bell pepper for an added kick (optional) |
| 1/2 cup fresh cilantro        | Celtic sea salt to taste                         |

### Preparing the Marinara:

- Place all of your ingredients into a food processor and process until you achieve the desired consistency.
- Serve and enjoy!



Christy's recipe Pumpkin Nut Cakes  
and Caramel Cashew Cream,  
(Courtesy of Christy Smith,  
Nutrition Therapist, Whole to Healthy)

## PUMPKIN NUT CAKES

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| ½ cup raw pumpkin seeds, soaked 4-6 hours | 2 medjool dates          |
| ½ cup raw walnuts                         | ½ tsp. pumpkin pie spice |
| ½ cup raw pecans                          | ¼ tsp. Celtic sea salt   |

- Pulse your ingredients in the food processor until the mixture holds together when pressed against the side of the bowl.
- Dump out onto waxed paper and flatten/roll out to about ¼" thick.
- At this point you could cut them into circles with a cookie cutter.
- Place on Paraflexx® sheets in your Excalibur dehydrator at 115°F/46°C for 6 hours, flipping half way through. You can also place them on the regular dehydrator screens after 3 hours for a drier texture. These can be dehydrated for longer, depending on what texture you want. The longer they are in the dehydrator, the crunchier they become.
- These cakes store very well. You could make them days ahead, or even freeze them for a future event.

### Caramel Cashew Cream

- |   |   |
|---|---|
| 1 cup raw cashews (soaking not necessary) | 2 tsp. maca powder                                  |
| ¼ cup date paste                          | 2-3 tbsp. filtered water, until desired consistency |
| 1 tbsp. maple syrup or raw agave          |   |

- Blend all the ingredients in your high speed blender until smooth, but still thick.
- You can always add more spices or sweetener to this until it suits your taste buds.
- This can be stored in the refrigerator for 3-4 days before use.



# Excalibur®

AMERICA'S BEST DEHYDRATOR

## TABLE DES MATIÈRES

Introduction	
Mesures de sécurité importantes . . . . .	22-23
110 plateaux en acier inox avec régulateur numérique . . . . .	24
Guide de dépannage . . . . .	24
Cycles à un temps/une température . . . . .	25
Cycles à deux temps/deux températures . . . . .	25
Guide de séchage des fruits . . . . .	26
Guide de séchage des légumes . . . . .	27
Aliments crus et vivants . . . . .	28
Principes de base du séchage . . . . .	29
Préparation . . . . .	29
Stockage et reconstitution . . . . .	29
Fruits et légumes en saison, par mois . . . . .	30
Conseils utiles . . . . .	31
Recettes au déshydrateur . . . . .	32-37
Le déshydrateur	
Liste de fruits séchés, roulés aux fruits . . . . .	32
Charqui . . . . .	32
Légumes . . . . .	32
Fruits33	
Mélange montagnard, granola et noix . . . . .	34
Fines herbes et épices . . . . .	34
Gâteries pour animaux domestiques . . . . .	35
Yogourt . . . . .	35
Lever le pain, rendre croustillant . . . . .	36
Pâtes36	
Fromage . . . . .	37
Pot-pourri, artisanat . . . . .	37
Chefs célèbres et leurs recettes au déshydrateur . . . . .	38-431
Tess Masters . . . . .	38
Carol Alt . . . . .	39
Jason Wrobel . . . . .	40
Marie-Claire Hermans . . . . .	41
Eva Rawposa . . . . .	42
Brendan Brazier . . . . .	42-43

## INTRODUCTION

Le principe est simple : le déshydrateur ExcaliburMD retire l'eau des aliments grâce à une circulation continue d'air chaud thermostaté. Du maïs en grains doré frais du potager aux rondelles d'ananas sucré des îles... toutes sortes d'aliments peuvent être déshydratés. Toutefois, la déshydratation n'est pas uniquement réservée aux fruits et aux légumes! Vous pouvez mariner des tranches de bœuf, de poulet, de poisson ou même de gibier dans un mélange de sauces et d'épices afin d'en faire une charqui maison. Et saviez-vous qu'une portion de yogourt étendue sur une feuille de ParaflexxMD ou de pellicule en plastique devient, au séchage, une collation de style tire ou un roulé aux fruits vivement coloré?

[ExcaliburDehydrator.com](http://ExcaliburDehydrator.com)

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

LORSQUE VOUS UTILISEZ UN APPAREIL ÉLECTRIQUE, VOUS DEVEZ TOUJOURS SUIVRE LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ DE BASE

### 1. Lire toutes les instructions. **RETENEZ CES INSTRUCTIONS.**

2. Ne toucher aucune surface chaude.

3. Afin de prévenir une décharge électrique, ne pas submerger le déshydrateur ni ses composantes, le câble ou la fiche dans l'eau ou autre liquide.

4. Une surveillance étroite est nécessaire lorsque l'appareil est utilisé près des enfants.

5. Débrancher l'appareil après chaque utilisation et avant le nettoyage. Laisser le moteur se refroidir avant d'attacher ou de retirer des composantes.

6. Ne jamais utiliser un appareil dont la fiche ou le câble est endommagé, ou après que l'appareil a fait défaut ou a été endommagé de quelque façon que ce soit. Retourner l'appareil au centre de services agréé le plus proche pour un examen, une réparation ou un ajustement.

7. L'utilisation de tout accessoire non recommandé par le fabricant de l'appareil risque de provoquer des accidents.

8. Ne pas utiliser d'ustensiles tranchants à l'intérieur du déshydrateur.

9.  **ATTENTION, SURFACE CHAUDE : LE DÉSHYDRATEUR PEUT DEVENIR CHAUD AU TOUCHER.**

10. Ne pas laisser le câble pendre de la surface d'une table ou d'un comptoir ni toucher des surfaces chaudes.

11. Ne pas utiliser à l'extérieur.

12. Ne pas placer l'appareil sur ou près d'un brûleur électrique ou à gaz, ou dans un four allumé.

13. Toujours brancher la fiche sur une prise murale avant de démarrer l'appareil. Pour le débrancher, mettre l'interrupteur à « off » et ensuite retirer la fiche.

14. Ne pas utiliser l'appareil à des fins autres que celles pour lequel il a été conçu.

15. Ne pas retirer la fiche du cordon d'alimentation.

16. Éviter de toucher les pièces mobiles.

17. Nettoyer uniquement les côtés et le fond; ne pas frotter les composantes électriques.

18. Cet appareil n'est pas conçu pour les personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont affaiblies ou dont les connaissances et l'expérience relatives à l'appareil sont moindres. Seules les personnes qui comprennent bien les directives de sécurité de l'appareil et les risques associés devraient s'en servir. Les enfants devraient être surveillés de près s'ils se servent de l'appareil, s'ils le nettoient ou s'ils y effectuent des tâches d'entretien. Ils ne devraient jamais l'utiliser comme jouet.

19. Cet appareil n'est pas destiné à une utilisation avec minuteur externe ou système de télécommande fourni séparément.

20. Ce symbole sur le produit ou son emballage signifie qu'il ne doit pas être jeté avec le reste de vos rebus ménagers. Au contraire, il vous incombe de jeter votre équipement usagé en l'apportant à un point de collecte destiné au recyclage d'équipements électriques et électroniques usagés. Le fait d'effectuer séparément la collecte et le recyclage de votre équipement usagé permet de préserver les ressources naturelles et d'assurer un processus de recyclage non nuisible à la santé humaine et à l'environnement. Pour en savoir plus sur les points de cueillette où vous pouvez laisser votre équipement usagé à des fins de recyclage, veuillez communiquer avec votre administration municipale ou avec l'établissement où vous avez acheté le produit.

21. Cet appareil n'est pas conçu pour les personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont affaiblies ou dont les connaissances et l'expérience sont moindres, à moins qu'elles ne soient sous surveillance ou aient reçu des instructions de la part d'une personne responsable de leur sécurité. Les enfants devraient être surveillés pour assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

22. Cet appareil n'est pas conçu pour utilisation avec une minuterie externe ou avec un système de télécommande fourni séparément.

**RETENEZ CES INSTRUCTIONS.**



# 10 PLATEAUX EN ACIER INOX AVEC RÉGULATEUR NUMÉRIQUE



## Interface de régulation numérique Thermostat réglable

Sélectionnez une température de séchage précise entre 95 et 165 °F



## Minuteur à limite de 99 heures 2 temps/2 températures

Programmez deux températures et deux temps différents



## Portes en verre blindé



## Plateau d'égouttage amovible

## Grande capacité de séchage

Capacité de 10 plateaux/16 pi<sup>2</sup> pour sécher de grandes quantités

## Technologie Hyperwave<sup>MC</sup>

Fait varier la température pour retirer l'humidité de la surface et déplacer l'humidité intérieure vers la surface

## Circulation d'air horizontale Parallexx<sup>MC</sup>

Fait circuler l'air pour un séchage rapide et uniforme



## SI SIMPLE!



1 Lavez, tranchez et déposez les aliments sur les plateaux du déshydrateur.



2 Ensuite, placez les plateaux dans le déshydrateur et réglez le(s) temps et la (les) température(s).



3 Finalement, retirez les aliments séchés et entreposez-les dans un récipient ou sac étanche à l'air. Les plateaux sont lavables au lave-vaisselle.

## GUIDE DE DÉPANNAGE

Tout déshydrateur Excalibur<sup>MD</sup> fait l'objet de vérifications avant l'expédition afin de cerner d'éventuels défauts électriques ou mécaniques. Si vous remarquez des dommages à l'appareil causés par une livraison brusque, veuillez en aviser le livreur ou le fournisseur avec lequel vous avez fait affaire. Excalibur<sup>MD</sup> ne sera pas responsable des dommages causés en cours de livraison.

Problème	Solution
Rien ne démarre	Vérifier la prise en branchant un autre appareil fonctionnel. Vérifier le déshydrateur en le branchant sur une autre prise de courant fonctionnelle.
Frottement du ventilateur	Les plateaux ont peut-être été coincés contre l'écran protecteur du ventilateur à la suite d'une livraison brusque. Sortir les plateaux et souffler sur la pale du ventilateur afin de situer où elle se frotte contre l'écran. Vous aurez peut-être à démarrer le ventilateur, à appuyer légèrement contre l'écran et à écouter pour déterminer à quel endroit le bruit s'intensifie. Il faut éloigner l'écran de la pale au point de contact à l'aide d'une pince à becs pointus.
Aucune chaleur, mais le ventilateur fonctionne	Retirer les plateaux et vérifier la présence de fils lâches. Les petits points d'électricité du thermostat pourraient être obstrués par des poussières ou des débris accumulés en cours d'expédition. Le thermostat pourrait aussi être coincé à la suite d'une livraison brusque.
Accessoires manquants	Les accessoires culinaires sont expédiés dans la boîte du déshydrateur, à l'exception des grands articles tels que l'épluche-pommes, la trancheuse en V et le pistolet à charqui. Ils sont placés sur le côté du déshydrateur et pourraient aussi se trouver en dessous. Vérifier attentivement en retirant tout emballage. Les feuilles Paraflexx <sup>MD</sup> sont de la même couleur que la boîte en carton ondulé, donc il faut chercher attentivement.

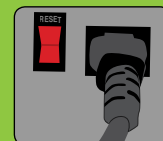
Pour enregistrer votre produit ou poser des questions sur la garantie, veuillez contacter le service à la clientèle ou le soutien technique Excalibur au 800 875-4254 ou au 916 381-4254 du lundi au vendredi de 8 h à 17 h, HNP



## Mode d'emploi des CYCLES À UN TEMPS/UNE TEMPÉRATURE

### Étape 1

Connecter le câble d'alimentation à l'arrière de l'appareil et brancher sur une prise de courant.



### Étape 2

Actionner l'interrupteur qui se trouve à l'arrière de l'appareil.



### Étape 3

La température par défaut est en degrés Fahrenheit (F). Pour afficher la température en degrés Celsius (C), appuyer sur « Start » et « Time Subtract » simultanément pendant deux secondes.

### Étape 4

Régler la température et le temps. Appuyer sur le bouton de température une fois pour augmenter la température de 1° à la fois, ou garder le bouton enfoncé pour accélérer le réglage. Appuyer sur le bouton de temps pour augmenter le temps une minute à la fois, ou garder le bouton enfoncé pour l'augmenter de 15 minutes à la fois. Maintenir le bouton enfoncé pour augmenter le temps d'une heure à la fois.



### Étape 5

Appuyer sur START pour commencer.



### Étape 6

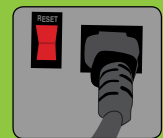
Appuyer sur STOP pour terminer ou annuler la programmation.



## Mode d'emploi des CYCLES À DEUX TEMPS/DEUX TEMPÉRATURES

### Étape 1

Connecter le câble d'alimentation à l'arrière de l'appareil et brancher sur une prise de courant.



### Étape 2

Actionner l'interrupteur qui se trouve à l'arrière de l'appareil.



### Étape 3

La température par défaut est en degrés Fahrenheit (F). Pour afficher la température en degrés Celsius (C), appuyer sur « Start » et « Time Subtract » simultanément pendant deux secondes.

### Étape 4

Pour sélectionner le mode deux temps/deux températures, appuyer sur « Stop » et « Time Subtract » simultanément pendant deux secondes.



### Étape 5

Régler la température et le temps. Appuyer sur le bouton de température une fois pour augmenter la température de 1° à la fois, ou garder le bouton enfoncé pour accélérer le réglage.



### Étape 6

Appuyer sur le bouton de temps pour augmenter le temps une minute à la fois, ou garder le bouton enfoncé pour l'augmenter de 15 minutes à la fois. Maintenir le bouton enfoncé pour augmenter le temps d'une heure à la fois.



### Étape 7

Appuyer sur « Stop » et « Time Subtract » simultanément pendant deux secondes.



### Étape 8

Régler la température et le temps. Appuyer sur le bouton de température une fois pour augmenter la température de 1° à la fois, ou garder le bouton enfoncé pour accélérer le réglage.

### Étape 9

Appuyer sur le bouton de temps pour augmenter le temps une minute à la fois, ou garder le bouton enfoncé pour l'augmenter de 15 minutes à la fois. Maintenir le bouton enfoncé pour augmenter le temps d'une heure à la fois.



### Étape 10

Appuyer sur START pour commencer.



### Étape 11

Appuyer sur STOP pour terminer ou annuler la programmation.



# GUIDE DE SÉCHAGE DES FRUITS

Séchage optimal à 135 °F/57 °C

Aliment	Préparation	Test	Temps
Pommes	Peler, enlever les pépins et couper en tranches de 1/4 po ou en anneaux. Saupoudrer de cannelle, au goût.	Souple	7 à 15 heures
Abricots	Laver, couper en deux, trancher et enlever le noyau. Poser avec côté peau sèche vers le bas.	Souple	20 à 28 heures
Bananes	Peler et couper en tranches de 1/8 po.	Coriace ou croustillant	6 à 10 heures
Baies	Laisser entières. Pour les baies à peau dure, prétraiter par craquelage.	Coriace	10 à 15 heures
Cerises	Retirer les tiges et les noyaux. Couper en deux et placer le côté peau vers le bas, en position stable sur le plateau. Comme pour les raisins secs, surveiller pour éviter de trop faire sécher.	Coriace et collant	13 à 21 heures
Canneberges	Même processus que les baies.	Souple	10 à 12 heures
Figues	Laver, éliminer les imperfections, couper en quartiers et étendre en une seule couche, côté peau vers le bas.	Souple	22 à 30 heures
Raisins	Laver, enlever la tige, couper en deux ou laisser entiers, peau vers le bas. Le blanchiment réduira le temps de séchage de 50 %.	Souple	22 à 30 heures
Nectarines	Laver, dénoyauter et peler. Couper en tranches de 1/8 po, côté peau sèche vers le bas.	Souple	8 à 6 heures
Pêches	Laver, dénoyauter et peler, et couper en tranches de 1/4 po selon les envies.	Souple	8 à 16 heures
Poires	Laver, retirer le noyau, peler et couper en tranches de 1/4 po ou en quartiers.	Souple	8 à 16 heures
Kakis	Laver, enlever la tige, peler et couper en tranches de 1/4 po.	Coriace	11 à 19 heures
Ananas	Peler et retirer les yeux et le noyau. Couper en tranches de 1/8 po ou en quartiers.	Souple	10 à 18 heures
Prunes à pruneaux	Laver, couper en deux, enlever le noyau et exposer un maximum de surface à l'air.	Coriace	8 à 16 heures
Rhubarbe	Laver, couper en morceaux de 1 po.	Coriace	6 à 10 heures
Fraises	Laver, couper les feuilles, couper en tranches de 1/4 po.	Coriace et collant	7 à 15 heures
Pastèques	Enlever la peau, couper en quartiers et retirer les graines.	Souple et collant	8 à 10 heures

\*Pour les aliments crus et vivants — utiliser 105 °F/le temps de séchage est prolongé





# GUIDE DE SÉCHAGE DES LÉGUMES

Séchage optimal à 125°F/52°C

Aliment	Préparation	Test	Temps
Asperges	Laver et couper en morceaux de 1 po.	Cassant	5 à 6 heures
Haricots jaunes ou verts	Laver, couper les extrémités et couper en morceaux de 1 po ou à la française.	Cassant	8 à 12 heures
Betteraves	Retirer tout sauf 1/2 po du haut. Bien frotter et cuire à la vapeur pour attendrir. Laisser refroidir, peler et couper en tranches d'1/4 po ou en dés d'1/8 po.	Coriace	8 à 12 heures
Brocoli	Laver et tailler, couper les tiges en morceaux de 1/4 po. Séchez les fleurons entiers.	Cassant	10 à 14 heures
Chou	Laver, peler et couper en lanières de 1/8 po.	Cassant	7 à 11 heures
Carottes	Laver, couper le haut et peler si désiré. Couper en cubes ou en tranches de 1/8 po.	Coriace	6 à 10 heures
Céleri	Bien laver, séparer les tiges, couper en lanières de 1/4 po.	Coriace	3 à 10 heures
Maïs	Décoquer le maïs, tailler et cuire à la vapeur jusqu'à ce que le lait soit prêt. Retirer les grains de l'épi et les étendre sur le plateau en remuant plusieurs fois pendant le séchage.	Cassant	6 à 10 heures
Concombres	Laver et couper en tranches de 1/8 po d'épaisseur.	Coriace	4 à 8 heures
Aubergines	Laver, peler et couper en tranches de 1/4 po d'épaisseur.	Coriace	4 à 8 heures
Champignons	Enlever la saleté avec un chiffon humide, couper en tranches de 3/8 po du chapeau au bout de la tige. Étendre le tout en une seule couche sur le plateau.	Coriace	3 à 7 heures
Okra	Laver, tailler et couper en tranches d'1/4 po.	Coriace	4 à 8 heures
Oignons	Enlever la racine, la partie supérieure et la peau. Couper en tranches de 1/4 po, en anneaux de 1/8 po ou émincer. Sécher à 145 °F/63 °C.	Coriace	4 à 8 heures
Pois	Enlever la coque, laver et cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils se ratatinent. Rincer à l'eau froide et sécher avec une serviette en papier.	Cassant	4 à 8 heures
Poivrons	Retirer la tige, les graines et la partie blanche. Laver et sécher délicatement. Hacher ou couper en lanières ou en tranches d'1/4 po.	Coriace	4 à 8 heures
Maïs soufflé	Laisser les grains sur l'épi jusqu'à ce qu'ils soient bien séchés. Ensuite, les retirer de l'épi et sécher jusqu'à ce qu'ils soient ratatinés.	Ratatiné	4 à 8 heures
Pommes de terre	Utiliser des pommes de terre fraîches. Laver et cuire à la vapeur de 4 à 6 minutes. Râper ou couper à la française, en tranches de 1/4 po ou en anneaux de 1/8 po.	Cassant ou coriace	6 à 14 heures
Citrouille	Couper en morceaux et retirer toutes les graines. Cuire au four ou à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Gratter la pulpe de la peau et réduire en purée dans un mélangeur. Verser sur des feuilles de Paraflexx <sup>MD</sup> ou sur du papier sulfurisé de cuisine. Quand le tout est séché, couvrir d'une pellicule plastique et enrouler.	Coriace	7 à 11 heures
Courges d'été	Laver, peler si désiré, et couper en tranches de 1/8 po.	Coriace	10 à 14 heures
Tomates	Laver et enlever les tiges, couper en tranches de 1/4 po ou en anneaux pour les tomates cerises/en grappe. Couper en deux et poser côté peau sèche vers le bas.	Coriace ou cassant	5 à 9 heures
Courges d'hiver	Laver et couper en morceaux. Faire cuire au four ou à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit tendre, réduire en purée au mélangeur et verser sur des feuilles de séchage Paraflexx <sup>MD</sup> .	Cassant	7 à 11 heures
Ignames	Laver, cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit tendre, peler et couper en tranches de 1/4 po.	Cassant	7 à 11 heures
Zucchini	Laver et couper en tranches de 1/4 po ou de 1/8 po pour obtenir des croustilles.	Cassant	7 à 11 heures

\*Pour les aliments crus et vivants — utiliser 105 °F/le temps de séchage est prolongé



# ALIMENTS CRUS ET VIVANTS

## Qu'est-ce que les aliments vivants?

Selon la fondation Ann Wigmore, « les aliments crus ou vivants sont non cuits, biologiques, faciles à digérer, riches en enzymes, très nutritifs et ne contiennent aucun produit animal. Les grains et les fèves germées cultivés localement, les légumes, les fruits, les noix, les aliments fermentés, les collations déshydratées et de délicieux desserts tels que les tartes de fruits et noix et la crème glacée aux fruits comptent parmi ce type d'aliments. »

Aucun élément nutritif n'est détruit par la cuisson. Les aliments crus sont plus faciles à digérer que les aliments cuits, puisque les enzymes dans les aliments crus facilitent le processus digestif. Lorsqu'un aliment est cuit, la chaleur détruit les enzymes. Au cours du processus digestif, les enzymes naturellement contenus dans les aliments aident ceux de votre corps à convertir la nourriture en protéines digestives.

Le séchage est idéal si l'on veut préserver les bienfaits des fruits et des légumes crus. Sécher les aliments ne les expose pas aux températures élevées associées à la cuisson ni aux méthodes de conserve traditionnelles.

## L'avantage Excalibur<sup>MD</sup> pour les aliments crus

Il y a deux points importants lors du séchage d'aliments vivants afin qu'ils conservent leurs enzymes: une maîtrise adéquate de la température et un temps de séchage approprié.

Le thermostat réglable du déshydrateur Excalibur vous permet de régler la température de l'air, et le ventilateur arrière, pièce centrale du système de séchage à circulation d'air horizontale Parallelx<sup>MC</sup>, assure un séchage rapide et uniforme. Grâce à ces deux éléments, le déshydrateur Excalibur garde la température des aliments assez basse pour préserver les enzymes tout en augmentant suffisamment la température de l'air pour assurer un séchage rapide et empêcher la formation de bactéries et de moisissures.

Le thermostat réglable Excalibur<sup>MD</sup> a été spécialement conçu pour assurer une bonne fluctuation de la température de l'air. Cela fait en sorte que la température des aliments reste stable pendant toute la durée du cycle de séchage.

## Température des aliments et température de l'air

Lors du processus de séchage, la température des aliments est en général de 20 à 30 degrés inférieure à celle de l'air en raison de l'évaporation.

## Enzymes et température

En ce qui concerne la température à laquelle les enzymes sont désactivées, chez les crudivores, les avis sont mitigés. Toutefois, la température la plus citée est de 118°F / 47°C (température des aliments) si l'on se fie aux études du D' Edward Howell.

## Comment utiliser votre déshydrateur pour garder vos aliments vivants

Selon Ann Wigmore et Viktoras Kulvinskis, la meilleure façon de garder les enzymes vivants tout en prévenant la moisissure et les bactéries est de régler le déshydrateur à la température maximale pour les deux ou trois premières heures, et ensuite de la réduire à moins de 120 °F/49 °C pour le temps restant.



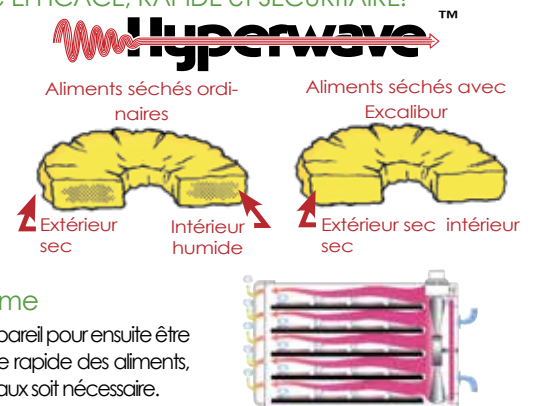
## La TECHNOLOGIE DE FLUCTUATION HYPERWAVE<sup>MC</sup> d'Excalibur assure un séchage EFFICACE, RAPIDE et SÉCURITAIRE!

Un déshydrateur ordinaire produit de la chaleur constante et fixe, ce qui cause la formation d'une « croûte », c'est-à-dire une surface sèche qui retient l'humidité à l'intérieur — un environnement propice à la production de levures, de moisissure et de bactéries.

Le thermostat réglable d'Excalibur vous permet de tirer profit de la fluctuation Hyperwave<sup>MC</sup> (fluctuation de la chaleur lors du cycle de séchage) pour bien sécher vos aliments de façon rapide et sécuritaire. Lorsque la température augmente, l'humidité de surface s'évapore. Ensuite, lorsque la température diminue, l'humidité intérieure se déplace vers la surface sèche. La température des aliments demeure assez basse pour ne pas détruire les enzymes, tandis que la température de l'air devient assez élevée pour effectuer un séchage rapide et prévenir la formation de levures, de bactéries et de moisissure ainsi que la détérioration des aliments.

## Circulation d'air horizontale Parallelx<sup>MD</sup> — pour un séchage rapide et uniforme

Le ventilateur, l'élément chauffant et le thermostat se trouvent à l'arrière de l'appareil. L'air frais entre dans l'appareil pour ensuite être chauffé et distribué de manière uniforme sur chaque plateau. Cette conception unique assure un séchage rapide des aliments, une rétention accrue d'éléments nutritifs, un bon goût et une belle apparence sans que la rotation des plateaux soit nécessaire.



# PRINCIPES DE BASE DU SÉCHAGE



## Temps

Le temps de séchage varie en fonction de plusieurs facteurs. Ces facteurs incluent la quantité d'humidité dans l'air, la teneur en humidité des aliments en cours de séchage et la méthode de préparation.

**Humidité :** Informez-vous du degré d'humidité de la journée auprès de votre service météo local. Plus le taux d'humidité est près de 100 %, plus il faudra de temps pour faire sécher vos aliments.

**Teneur en eau :** La teneur en eau d'un fruit ou d'un légume peut varier en raison de la saison, des précipitations et des facteurs environnementaux, ainsi que de la maturité de l'aliment.

**Tranchage :** Tranches minces et uniformes (pas plus de 1/4 po d'épaisseur) réparties uniformément en une couche sur les plateaux de séchage.



## Nettoyage

N'utilisez PAS de produits abrasifs ou chimiques pour nettoyer l'appareil. Ne submergez AUCUNE des composantes dans l'eau, à l'exception des plateaux. Nettoyez l'intérieur avec un linge ou une éponge, de l'eau tiède et un détergent doux.

## PRÉPARATION



## Prétraitement

Prétraiter les aliments n'est pas indispensable lorsque vous utilisez votre déshydrateur Excalibur<sup>MD</sup>. Cependant, il existe deux types de prétraitement : le trempage et le blanchiment.



## Trempage

Utilisé principalement pour empêcher les fruits et légumes de s'oxyder.

**Bisulfite de sodium :** Mélangé avec de l'eau, le bisulfite de sodium est du soufre en forme liquide. C'est l'antioxydant le plus efficace et le moins cher. Utilisez uniquement du bisulfite de sodium alimentaire spécialement conçu pour la déshydratation. Excalibur<sup>MD</sup> peut vous fournir directement le bisulfite de sodium.

**Si vous êtes sujet à des réactions allergiques au soufre, consultez votre médecin avant d'utiliser le bisulfite de sodium pour le trempage.**

**Fruits :** Mélanger 1 1/2 cuillère à soupe de bisulfite de sodium dans un gallon d'eau. Faire tremper les tranches de fruits pendant 5 minutes, et faire tremper les fruits coupés en deux pendant 15 minutes. Rincer.

**Légumes :** Recommandé seulement pour le blanchiment à la vapeur. Ajouter 1 cuillère à café de bisulfite de sodium à 1 tasse d'eau bouillante et blanchir normalement. Cette méthode est particulièrement recommandée pour les légumes à stocker pendant plus de trois mois.

**Trempage à l'acide ascorbique/citrique :** Il s'agit simplement d'une forme de vitamine C naturellement présente dans tous les agrumes. Ce produit est offert par Excalibur et dans les pharmacies ou magasins de produits naturels sous forme de cristaux, de poudre ou de comprimés. Tremper les aliments préparés dans une solution de 2 cuillères à soupe de poudre pour 1 litre d'eau pendant 2 minutes.

**Trempage au jus de fruits :** Le jus d'agrumes comme le citron et la lime ou le jus d'ananas peuvent être utilisés en tant qu'antioxydant naturel. Incorporer 1 tasse de jus à 1 pinte d'eau tiède et laisser tremper pendant 10 minutes. Note : le jus de fruits n'a que 1/6 fois l'efficacité de l'acide ascorbique pur. Il pourrait conférer un goût aux aliments.

**Trempage au miel :** Cette méthode est fréquemment utilisée pour le séchage des fruits. Le miel rendra les fruits très sucrés et augmentera leur teneur en calories. Faire dissoudre 1 tasse de sucre dans 3 tasses d'eau chaude, laisser refroidir jusqu'à ce que ce soit tiède et incorporer 1 tasse de miel. Tremper de petites quantités de fruits, retirer à l'aide d'une cuillère à trous et bien égoutter avant le séchage.



## Blanchiment

À réaliser dans l'eau bouillante ou en passant les aliments à la vapeur. Cette méthode, souvent appelée « craquelage », est plus efficace sur les fruits à peau dure (ayant parfois un revêtement naturel de protection) comme les raisins, les prunes, les canneberges, etc. En faisant bouillir les fruits dans l'eau pendant 1 à 2 minutes, la peau se craquelle et permet à l'humidité de s'échapper plus facilement, ce qui réduit le temps de séchage.

## STOCKAGE & RECONSTITUTION

Les aliments séchés doivent être stockés dans un récipient à l'abri de l'humidité et des insectes. Les pots en verre à couvercle hermétique, les sacs à fermeture à glissière et les sacs sous vide ou thermoscellables sont tous recommandés pour l'entreposage. Les boîtes de métal pour aliments, telles que les boîtes de café et les bidons à biscuits, peuvent être utilisées pour entreposer des sacs individuels en guise de protection supplémentaire.

Vos aliments séchés devraient être conservés dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière. La température idéale pour le stockage est de 50 à 60 °F ou de 10 à 16 °C. Un tel entreposage permet de préserver les saveurs et les couleurs de vos aliments séchés.



## Reconstitution

Les aliments correctement séchés se réhydratent bien. Ils reprennent quasiment leur taille, forme et apparence d'origine.

**Étuveuse :** Cet appareil est très efficace pour une bonne réhydratation des aliments. Il suffit de placer les aliments dans un bol à riz et de les recouvrir de liquide.

**Trempage :** Placer les aliments dans une casserole peu profonde, recouvrir de liquide et laisser reposer pendant 1 ou 2 heures pour qu'ils se réhydratent. Si vous réhydratez les aliments toute la nuit, mettez-les au réfrigérateur.

**Eau bouillante :** Pour reconstituer les légumes, ajouter 1 tasse de légumes séchés à 1 tasse d'eau bouillante. Tremper pendant 5 à 20 minutes. Préparer selon la recette désirée. Pour reconstituer les fruits, placer 1 tasse d'eau et 1 tasse de fruits séchés dans une casserole et faire mijoter jusqu'à tendreté.

**Cuisson :** Pour les plats d'accompagnement constitués de légumes, les garnitures de fruits ou les compotes, utiliser une part de liquide pour une part d'aliments séchés. Pour les aliments utilisés dans un soufflé, une tarte ou une préparation rapide pour pain, ajouter 2 parts de liquide à 3 parts d'aliments déshydratés. Pour la cuisson de fruits, il suffit de les placer dans une casserole avec de l'eau bouillante, de réduire le feu à minimum et de faire mijoter de 1 à 5 minutes, ou jusqu'à tendreté.



# FRUITS ET LÉGUMES EN SAISON, PAR MOIS

## Janvier

**Bons achats :** Avocats, bananes, champignons, chou, chou-fleur, courge d'hiver, navets, poires et pommes de terre

## Février

**Bons achats :** Avocats, bananes, brocoli, champignons, chou, chou-fleur, courge d'hiver, kumquats, mangues, poires et tangerines

## Mars

**Bons achats :** Artichauts, asperges, avocats, bananes, brocoli, champignons, épinards, kumquats, laitue, radis et pamplemousse

## Avril

**Bons achats :** Ananas, asperges, bananes, chou, chicorée, épinards, escarole, fraises, oignon, radis et rhubarbe

## Mai

**Bons achats :** Ananas, asperges, bananes, céleri, cresson, fraises, papaye, pois, pommes de terre et tomates

## Juin

**Bons achats :** Ananas, abricots, avocats, bananes, cantaloup, cerises, concombre, courge d'été, figues, haricots verts, limes, mangues, nectarines, oignon, pêches, pois, poivrons et prunes

## Juillet

**Bons achats :** Abricots, aneth, aubergine, bananes, bleuets, cantaloup, cerises, chou, concombre, figues, pommes Gravenstein, haricots verts, maïs, nectarines, okra, pastèque, pêches, poivrons, pommes et prunes

## Août

**Bons achats :** Aneth, aubergine, baies, bananes, betteraves, carottes, chou, concombre, courge d'été, figues, maïs, melon, nectarines, pêches, poires, poivrons, pommes, pommes de terre, prunes et tomates

## Septembre

**Bons achats :** Aneth, bananes, brocoli, carottes, chou-fleur, concombre, courge d'été, figues, ignames, maïs, melon, okra, oignon, poires, poivrons, pommes, pommes de terre, raisins, tomates et légumes

## Octobre

**Bons achats :** Bananes, brocoli, citrouille, ignames, kakis, poivrons, pommes et raisins

## Novembre

**Bons achats :** Aubergine, bananes, brocoli, canneberges, champignons, chou, chou-fleur, citrouille, dattes, ignames et pommes

## Décembre

**Bons achats :** Ananas, avocats, bananes, champignons, citron, oranges, pamplemousses, poires, pommes et tangerines



## CONSEILS UTILES

### **Coupez vos aliments de manière uniforme.**

Sinon, ils sécheront à des rythmes différents. Une trancheuse peut s'avérer utile.

### **Séchez en petites ou en grandes quantités.**

Si vous séchez une petite quantité d'aliments, placez tout de même les plateaux vides dans le déshydrateur. Ce dernier est conçu pour être utilisé avec tous les plateaux à la fois.

### **Expérimentez avec les temps de séchage.**

Les goûts varient. Certains aliments pourraient vous plaire davantage lorsqu'ils sont séchés longtemps, ce qui leur confère une texture croustillante. D'autres ont meilleur goût lorsqu'ils sont séchés moins longtemps, ce qui leur confère une bonne tendreté. Assurez-vous de noter les temps de séchage pour vos aliments en fonction du résultat désiré!

### **Entreposez vos feuilles Paraflexx<sup>MD</sup> au fond du déshydrateur.**

Il s'agit d'une bonne façon de protéger vos feuilles lorsqu'elles ne sont pas utilisées. Elles peuvent aussi servir d'égouttoir au fond du déshydrateur, ce qui en facilite le nettoyage.

### **Astuces de nettoyage pour vos feuilles Paraflexx<sup>MD</sup>**

Ne submergez PAS vos feuilles Paraflexx<sup>MD</sup> dans l'eau; ceci les endommagera. Vous pouvez simplement les essuyer avec un linge imbibé d'eau savonneuse tiède. Ensuite, essuyez de nouveau avec un linge imbibé d'eau propre, et le tour est joué!

**Pour enregistrer votre garantie en ligne :** <http://www.ExcaliburDehydrator.com>

### **Comment savoir si vos aliments sont assez secs :**

Placez vos aliments dans un sac étanche à l'air, et vérifiez après quelques minutes – si des gouttelettes se forment dans le sac, il faut sécher les aliments davantage. Il est normal de voir une légère buée dans le sac lorsque les aliments se refroidissent.

### **Mes aliments se séchent plus rapidement d'un côté des plateaux que de l'autre. Que devrais-je faire?**

Il est possible que votre déshydrateur sèche plus rapidement les aliments d'un côté que de l'autre. Vous pourriez faire une rotation des plateaux de 180° à la moitié du cycle, ce qui accélérera le processus de séchage et réduira la consommation d'énergie.

### **Mes pommes et poires ont pris une couleur brun rouille au séchage. Sont-elles encore bonnes à manger?**

Oui, les fruits ayant pris une couleur brunâtre sont encore comestibles. Plusieurs fruits s'oxydent au cours du séchage; ceci est normal puisque leur chair est exposée à l'air. Grâce au prétraitement, il est possible de réduire l'oxydation des fruits.

### **Pourquoi la pâte de fruits séchés doit-elle être plus épaisse sur les bords qu'au centre?**

Les bords d'une pâte de fruits séchés ont tendance à se sécher en premier. S'ils sont de la même épaisseur que le centre, ils sécheront trop rapidement et deviendront cassants.

### **Ma pâte de fruits séchés est très mince et cassante. J'aimerais qu'elle ait la même texture que la pâte de fruits commercialisée. Comment puis-je faire cela?**

Les fruits frais et juteux tels que les fraises sont parfois trop liquides pour en faire une pâte qui s'apparente à celle vendue sur le marché. Il suffit d'ajouter une banane à la purée pour l'épaissir, rendant ainsi la pâte de fruits séchés plus consistante. Assurez-vous de verser entre 3/4 et 1 tasse de purée sur chaque plateau et de bien l'étendre. N'oubliez pas que la purée étendue devrait être d'une épaisseur de 1/4 po sur les bords.

### **Que puis-je concocter avec mes légumes séchés si je les réduis en poudre?**

L'ail et l'oignon en poudre, comme de raison, sont des assaisonnements reconnus pour les viandes et les sauces. Les tomates en poudre peuvent être reconstituées pour en faire de la sauce ou de la pâte de tomates, du ketchup, du jus ou de la soupe. Réduire les légumes en poudre est facile; grâce à un mélangeur ou à un robot culinaire, la texture sera très fine. Il suffit de placer les morceaux de légumes séchés dans un mélangeur, que vous actionnerez par la suite. Conservez la poudre dans des pots ou des bouteilles étanches à l'air.

### **Faut-il retirer les aliments à mesure qu'ils sont séchés afin d'assurer une bonne ventilation des aliments encore humides et d'éviter le séchage excessif?**

Oui. Retirez les aliments des plateaux et entreposez-les dès qu'ils sont secs. Les morceaux encore humides doivent être laissés dans le déshydrateur jusqu'à ce qu'ils soient entièrement secs. Toutefois, si vous avez coupé vos aliments de manière uniforme et effectué une rotation des plateaux de 180° à la moitié du cycle, tous les aliments devraient devenir secs en même temps.

### **Offrez-vous de plus amples renseignements dans votre manuel?**

Jetez un coup d'œil à notre livre sur la déshydratation, *Preserve It, Naturally!* Il contient plus de 250 pages et plusieurs images et diagrammes en couleur! Du séchage des feuilles de menthe et des pistaches à la fabrication de yogourt et de fromage, en passant par les projets d'artisanat et les recettes d'aliments pour bébés, ce livre contient tout! Vous aurez à votre disposition 275 recettes mettant en vedette des fruits, légumes, viandes et grains séchés à la maison. Allez-y : essayez, expérimentez, ou inspirez-vous en créant vos propres recettes!

À SUIVRE

Recettes au déshydrateur et recettes de chefs célèbres



# PÂTE DE FRUITS SÉCHÉS ET ROULÉS AUX FRUITS

## PÂTE DE CERISES ET D'ABRICOTS SÉCHÉS

### INGRÉDIENTS :

1 tasse d'abricots  
1/2 tasse de cerises  
Miel ou sucre au goût

### DIRECTIVES :

Réduire les abricots en purée avec un peu d'eau. Incorporer les cerises et l'édulcorant, et étendre le mélange sur une feuille Paraflexx<sup>MD</sup>, une feuille de papier ciré ou une pellicule plastique. Sécher à 135 °F/57 °C jusqu'à l'obtention d'une texture coriace.



« Que reste-t-il à manger? » Certainement plusieurs ingrédients idéaux pour se concocter une pâte de fruits séchés! Le yogourt ainsi que les restes de fruits et de légumes peuvent tous être mélangés, édulcorés et assaisonnés pour en faire une collation nutritive et énergétique. Étendez les aliments en purée sur des feuilles Paraflexx<sup>MD</sup> ou sur une pellicule plastique, et faites-les sécher. La purée se transformera en une collation tendre, rapide et énergétique! Il n'y a rien de plus simple que de faire de la pâte de fruits séchés.

Choisissez des fruits et des légumes mûrs ou un peu trop mûrs (mais pas moisiss) dont les goûts s'agencent bien, par exemple des fraises et de la rhubarbe, ou des bananes et de l'ananas. Lavez les aliments et enlevez les imperfections, tiges et noyaux. Pelez-les si vous le désirez. N'oubliez pas que la peau de fruits et de légumes est riche en éléments nutritifs. Réduisez les aliments en purée dans un mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.

Versez entre 1 1/2 et 2 tasses de purée ou de yogourt sur les plateaux recouverts de Paraflexx<sup>MD</sup> ou de pellicule plastique. Puisque les bords sèchent plus rapidement, la purée étendue devrait avoir une épaisseur de 1/8 po au centre et de 1/4 po sur les bords. Placez la purée étendue au déshydrateur et réglez la température à 135 °F/57 °C. En moyenne, le séchage devrait prendre entre 4 et 6 heures. Une fois prête, la pâte de fruits séchés sera un peu luisante et pas du tout collante. Laissez-la refroidir et retirez-la délicatement du plateau. Roulez-la fermement; vous pouvez aussi l'emballer d'une pellicule plastique.



# CHARQUI

## Charqui barbecue de style western

### INGRÉDIENTS :

1 lb de viande maigre  
1 c. à thé de sel  
3 c. à soupe de cassonade  
1/4 c. à thé de poivre  
1/3 tasse de vinaigre de vin rouge  
1/8 c. à thé de poivre de Cayenne  
1 c. à soupe de poudre d'oignon  
1/2 c. à thé de poudre d'ail  
1 c. à thé de moutarde sèche

### DIRECTIVES :

Mélanger tous les ingrédients sauf la viande dans un bol peu profond. Bien brasser. Couper la viande en morceaux de 3/16 po d'épaisseur.

Placer les morceaux de viande dans la marinade et assurer qu'ils sont bien couverts. Couvrir et réfrigérer au moins 12 heures. Placer la viande sur les plateaux du déshydrateur et sécher à 155 °F/68 °C jusqu'à ce qu'elle se craquelle (environ 5 à 6 heures). Donne 1 portion.



Vous pouvez utiliser n'importe quelle combinaison des ingrédients suivants : soja, sauce Worcestershire, sauce tomate ou barbecue, ail, oignon, poudre de cari, sel ou poivre. Choisissez une coupe maigre de viande crue avec le moins de matières grasses possible; plus il y a de matières grasses, plus la durée de conservation de la charqui est courte. Tranchez la viande selon le grain ou en travers. Une coupe uniforme est la clé! La charqui coupée selon le grain sera moelleuse, tandis qu'une coupe en travers sera très tendre, mais plus cassante. Coupez-les en lanières aussi longues que vous voulez de 1 po de large et de 3/18 po d'épaisseur. Une fois la viande coupée en tranches, éliminez tout le gras visible.

Séchez à 155 °F/68 °C pendant environ 4 à 6 heures, en essuyant à l'occasion les gouttelettes de gras à la surface. Lors du séchage, la température établie fluctuera légèrement – ceci est nécessaire pour un séchage adéquat. La viande atteindra les 160 ° si vous utilisez le point de réglage de 155 °.

Toujours vérifier la charqui en pliant un morceau refroidi. La charqui bien séchée devrait craqueler et non casser.

Poisson/fruits de mer	% de lipides
Poisson-chat*	5,2
Morue	0,53
Tambour brésilien	2,5
Plie	1,4
Turbot du Groenland	3,5
Mérou	1,0
Aiglefin	0,5
Flétan	4,3
Truite de lac*	11,1
Maquereau*	9,9
Baudroie	1,5
Mulet*	6,0
Perche d'océan	1,4
Goberge	1,3
Truite arc-en-ciel*	6,8
Sébaste	0,2
Saumon*	9,3
Serranidé	1,6
Hareng	2,8
Truite de mer	3,8
Requin*	5,2
Crevettes	1,6
Éperlan	2,0
Vivaneau	1,1
Sole	1,4
Thon*	5,1
Corégone*	7,2
Merlan	1,3
Perche jaune	1,1



# LÉGUMES

## Croustilles de chou frisé et de fromage nacho

### INGRÉDIENTS :

1 tasse de noix de cajou  
1 tasse de carottes râpées  
1 tasse d'eau filtrée  
1 c. à soupe de levure alimentaire  
2 c. à thé de poudre de chili  
1/2 c. à thé de jus de citron  
1 c. à thé de sel  
1 c. à thé d'ail en purée (environ 2 gousses)  
1/2 c. à thé de poudre d'oignon  
1/2 c. à thé de cumin moulu  
1/8 c. à thé de poivre de Cayenne moulu  
1/2 livre de chou frisé, sans les tiges (environ une grosse botte et demie)

### DIRECTIVES :

Faire tremper les noix de cajou dans l'eau pendant 4 à 6 heures. Rincer et égoutter. Préparer la sauce au fromage en mélangeant tous les ingrédients – sauf le chou frisé – dans un mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et crémeuse. Laver et sécher le chou frisé avec une serviette, déposer dans un grand bol et mélanger avec la sauce en assurant que toute la sauce colle aux feuilles. Placer les feuilles sur les plateaux, le tout recouvert d'une feuille antiadhésive. S'assurer que chaque feuille est séparée des autres. Faire sécher à 105 °F jusqu'à ce que ce soit croustillant (12 heures ou plus). Rouler en petites bouchées et servir. Garder au réfrigérateur.

Vous pouvez essayer un nouveau légume chaque jour; il vous en restera encore, même après un mois! Certains légumes se prêtent mieux au séchage que d'autres, mais une fois que vous aurez commencé, vous voudrez tous les essayer!

Afin de préserver un maximum de bienfaits, faites sécher les légumes lorsqu'ils sont mûrs et dans leur meilleur état. Cueillez ou achetez des légumes aussi croquants, frais et pleins de saveur que possible. Le séchage permet de conserver une grande quantité de goût et d'éléments nutritifs, mais il ne peut pas améliorer la qualité originale du légume. Si les légumes sont frais au départ, ils auront un meilleur goût une fois réhydratés et cuits.

### Séchage

Les légumes contiennent moins d'humidité que les fruits, donc il faut les sécher à une température moins élevée. Si la température est trop élevée, les légumes sécheront uniquement à la surface. Gardez le thermostat du déshydrateur à 125 °F/52 °C et étendez les légumes en une seule couche sur les plateaux. Laissez assez d'espace entre les morceaux pour que l'air circule; ne les superposez pas. Note : Séchez les tomates et les oignons à 155 °F/68 °C au lieu de 125 °F/52 °C. Pour les autres exceptions, référez-vous à la liste des légumes avant de les faire sécher. Il est possible de sécher différents légumes ensemble, pourvu qu'aucun d'eux ne soit trop odorant. Les oignons, les poivrons et les choux de Bruxelles comptent parmi les légumes odorants. Faites-les sécher en moyenne de 4 à 14 heures.



# FRUITS

## Biscuits aux bleuets

### INGRÉDIENTS :

2 tasses de bleuets  
3 tasses d'amandes blanchies et trempées pendant une nuit  
1 tasse de raisins secs trempés (petite tasse)

### DIRECTIVES :

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse. Déposer le mélange une cuillère à thé à la fois sur les plateaux du déshydrateur Excalibur<sup>MD</sup>. Sécher à 115 °F pour 18 à 22 heures, jusqu'à ce que ce soit sec. Retourner les biscuits à la moitié du cycle environ.

Préparer des fruits séchés... quel plaisir! Cette pratique date de longtemps et connaît une grande popularité. Savourez les fruits séchés sous forme de collation naturellement sucrée, dans vos recettes favorites, dans les confiseries ou dans une pâte de fruits séchés. Vous connaissez sans doute les pommes, pêches, poires et bananes séchées. Mais pourquoi se limiterait-on à cela? De délicieuses dattes, de fantastiques figues, des kakis colorés... Essayez-les tous!

### Règle générale pour le séchage de fruits

Si vous séchez des fruits ou des légumes avec la peau, lavez-les bien au préalable. Certains fruits tels que les raisins et les baies ont un enrobage de cire naturelle qui doit être retiré par craquelage. Notez bien que trancher les fruits de manière uniforme assure un séchage uniforme.

### Séchage

La plupart des fruits ne sont pas très odorants, donc vous pouvez les sécher ensemble. N'ajoutez pas de fruits frais lorsqu'il y a déjà des fruits presque secs dans le déshydrateur. Pour des instructions précises, consultez le guide de séchage des fruits.





# MÉLANGE MONTAGNARD, GRANOLA ET NOIX

## Pacanes confites

### INGRÉDIENTS :

1 tasse de pacanes en moitiés,  
trempées, rincées et séchées  
1/2 tasse de sirop d'érable  
1 c. à thé de cannelle  
Pincée de muscade

### DIRECTIVES :

Mélanger les pacanes trempées, le sirop d'érable, la cannelle et les noix de muscade et répartissez le tout sur une feuille de séchage Paraflexx<sup>MD</sup>. Sécher les pacanes à 105 °F pendant 12 heures ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes dans un déshydrateur Excalibur<sup>MD</sup>. Dégustez-les comme friandise, dans votre salade ou dans des desserts comme la tarte aux pacanes. Conservez les pacanes confites et autres noix dans un pot en verre scellé placé au réfrigérateur jusqu'à 3 mois.

Vous vous cherchez un goûter d'après-midi énergétique, ou une collation santé avant le grand match? Vous partez en randonnée? Le mélange montagnard aux fruits et aux noix est facile à préparer selon vos goûts dans un déshydrateur Excalibur. Incorporez-y des fruits séchés, source de sucres naturels, et contrôlez à votre goût le contenu de sucre et de sel. Ces goûters permettent aussi de réduire le poids des aliments; donc, vous pourrez préparer des collations et des repas légers pour vos longues randonnées.

### Craquez pour les noix!

Il est recommandé de préparer les noix en les trempant. Ce processus neutralise les inhibiteurs d'enzymes, active les enzymes bénéfiques et accroît la teneur en vitamines. Après avoir trempé les noix pendant 8 à 16 heures, placez-les sur les plateaux et séchez-les. Le temps et la température varient en fonction de la recette.

### Barres tendres et barres énergétiques

La plupart des barres tendres commercialisées contiennent une forte teneur en sucre, des huiles et gras nocifs, et plusieurs ingrédients non nécessaires. Concoctez vos propres mélanges de granola et autres ingrédients santé dont votre corps raffolera.

### Randonneurs et survivalistes

Vous vous connaissez! Grâce au déshydrateur Excalibur, vous pourrez préparer de délicieux repas et desserts et de savoureuses collations. Séchez et stockez pendant des années, en profitant d'un espace et d'un poids énormément réduits comparativement aux conserves!



# FINES HERBES ET ÉPICES

## Basilic

### INGRÉDIENT :

#### Feuilles de basilic

Cette herbe, excellent assaisonnement, est surtout utilisée dans la cuisine italienne et méditerranéenne. Ses feuilles confèrent un goût plaisant et épicé aux plats à base de tomates ou de pommes de terre, aux jus de légumes, aux œufs et au fromage, aux salades et à plusieurs viandes. Malgré son goût savoureux qui s'apparente à celui du clou de girofle, le basilic appartient à la famille de la menthe. Ses feuilles doivent être séchées aussi vite que possible afin d'éviter la moisissure. De plus, le basilic est très délicat, donc maniez-le avec soin.

### DIRECTIVES :

Laver le plant avant la cueillette (les feuilles mouillées s'oxydent). Couper les feuilles avant la floraison. Par la suite, il sera possible de couper d'autres feuilles. Jeter les feuilles sales. Laisser assez d'espace entre les feuilles sur les plateaux. Sécher à un maximum de 95 °F/35 °C, jusqu'à ce que les feuilles soient croustillantes au toucher.

Utilisez votre déshydrateur Excalibur<sup>MD</sup> pour sécher les fines herbes de votre jardin! Vous pouvez aussi acheter de grandes quantités de fines herbes fraîches et d'épices, les sécher et créer des tisanes et assaisonnements uniques. Plus besoin de jeter les restants de persil... la préparation des herbes et épices pour le séchage est très simple.

### Préparation

Coupez les parties mortes ou décolorées de la plante. Lavez les feuilles et les tiges à l'eau froide. Un robinet à douche peut s'avérer utile pour un lavage délicat. Les fleurs devraient être bien rincées avant d'en retirer les pétales. Jetez les parties endommagées. Laissez les têtes des plants entières pour les utiliser en tisane. Une fois qu'ils sont assez secs, enlevez les revêtements des graines en les frottant entre vos mains. Séchez bien les graines.

### Séchage

Une fois qu'ils sont préparés, répartissez les plants en une seule couche sur les plateaux. Lorsque vous séchez de grandes bottes, retirez des plateaux en alternance pour que les plants ne touchent pas le plateau en haut d'eux. La plupart des fines herbes et épices sèchent en 2 à 4 heures, mais d'autres pourraient prendre plus longtemps.





# GÂTERIES POUR ANIMAUX DOMESTIQUES

## Délices au poulet de Fido

### INGRÉDIENTS :

8 oz de foie de poulet bouilli  
1/2 tasse de semoule de maïs  
1 tasse de farine de blé  
1 c. à thé d'ail en poudre  
1 c. à thé de bouillon de bœuf en poudre  
1 gros œuf  
1 c. à soupe de levure en flocons  
2 c. à soupe d'huile végétale  
Fromage parmesan mis de côté

### DIRECTIVES :

Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur jusqu'à ce qu'ils forment une pâte. Rouler la pâte à une épaisseur d'environ 1/4 po. Étendre sur les plateaux du déshydrateur et saupoudrer de parmesan. Sécher à 155 °F/68 °C jusqu'à ce que ce soit prêt. Environ une heure avant la fin du séchage, couper en formes farfelues ou en carrés. Laisser sécher complètement.

De plus en plus d'Américains se conscientisent au sujet de la production alimentaire et essaient d'éviter les ingrédients artificiels nocifs pour la santé. De surcroît, les gens essaient de trouver des solutions de rechange santé pour leurs amis à pattes et à poils.

### Préparation

1. Utilisez des ingrédients frais, entiers et santé afin de préparer des gâteries pour chiens sans additifs ni agents de conservation.
2. Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients et formez une boule sur une planche recouverte de farine. Roulez la pâte jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1/4 po.
3. Coupez à l'aide d'un emporte-pièce en forme d'os ou d'une autre forme dont votre animal domestique raffolera.

### Séchage

1. Séchez au réglage le plus élevé — de 145 à 155 °F (63 à 68 °C) — jusqu'à ce que ce soit prêt, pendant environ 6 à 8 heures.
2. Pour des gâteries plus croquantes, séchez davantage, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.



# YOGOURT

## YOGOURT GLACÉ

### INGRÉDIENTS :

1 1/4 tasse de fraises, framboises,  
pêches, bananes ou autre fruit séché  
1 tasse de lait  
1 tasse de yogourt maison  
2 à 4 c. à soupe de miel (facultatif)

### DIRECTIVES :

Mélanger les fruits séchés avec le lait dans un mélangeur. Incorporer le yogourt et le miel. Verser dans un contenant à congeler. Congeler jusqu'à ce que les bords se cristallisent. Brasser et congeler jusqu'à fermeté. Donne 4 portions.

Le yogourt est très facile à préparer. Il ne faut que 4 tasses de lait, 1/2 tasse de lait en poudre et 2 cuillères à soupe de yogourt nature. Le lait peut être entier, faible en gras ou partiellement écrémé; le choix vous revient. Par contre, il faut absolument utiliser du yogourt nature.

### Préparation du yogourt

Ajoutez le lait en poudre au lait frais et amenez à ébullition pendant quelques secondes. Laissez refroidir jusqu'à une température de 120 °F/49 °C. Ensuite, prenez 1/4 tasse de ce lait et ajoutez au yogourt en brassant. Lorsque le mélange prend une consistance épaisse, versez-le dans le lait restant et mélangez bien.

Verser le yogourt dans des pots en verre propres avec couvercle ou dans des tasses à yogourt en plastique. Placez les contenants au fond du déshydrateur, réglez la température à 115 °F/46 °C et chauffez pendant trois heures. Une température plus élevée détruirait la culture bactérienne. Si le yogourt est prêt, sortez-le et laissez-le refroidir. Sinon, vérifiez le mélange toutes les 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit prêt.

Dès que le yogourt est refroidi, ajoutez des fruits ou des saveurs avant de le mettre au réfrigérateur. Si vous désirez le sucrer, utilisez du sucre en poudre ou du miel pour en conserver la texture lisse et crémeuse. Pour faire changement, mélangez 1/2 tasse de fruits et 1/4 tasse d'eau pour créer une sauce qui sera versée sur le yogourt avant de le servir.





# LEVER LE PAIN ET LE RENDRE CROUSTILLANT

## PAIN DE BLÉ

### INGRÉDIENTS :

1 paquet de levure sèche	1/2 tasse d'eau chaude
2 tasses d'eau tiède	1/2 tasse de cassonade, tassée
2 c. à soupe de sucre	3 c. à soupe de shortening
2 c. à thé de sel	4 tasses de farine de blé entier
4 tasses de farine blanche	

### DIRECTIVES :

Mettre la levure dans l'eau tiède. Ajouter le sucre, le sel et la farine blanche. Battre jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Couvrir et mettre au déshydrateur à une température tiède jusqu'à l'obtention d'une couleur pâle et de bulles à la surface (environ une heure).

Combiner l'eau chaude, la cassonade et le shortening. Laisser refroidir jusqu'à l'obtention d'une température tiède. Ajouter au mélange de levure. Ensuite, incorporer la farine de blé et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Étendre la pâte sur une surface légèrement farinée. Pétrir pendant environ dix minutes, avec un peu de farine de blé sur vos mains, jusqu'à ce que la pâte ne soit plus collante. Mettre la pâte dans un bol graissé et retourner une fois pour que le dessus de la pâte soit graissé. Couvrir et faire lever au déshydrateur jusqu'à ce que la taille soit doublée. Dégonfler la pâte et couper en deux à l'aide d'un couteau.

Former une boule avec chaque moitié, couvrir et laisser lever dix minutes. Placer dans des moules à pains légèrement graissés, couvrir et laisser lever jusqu'à ce que la taille soit doublée. Cuire à 375 °F/191 °C pendant environ 40 à 50 minutes.

Eh oui, vous pouvez utiliser votre déshydrateur Excalibur pour faire lever votre pain! Cet appareil permet de réduire de façon significative le temps nécessaire pour faire lever la pâte.

Retirez tous les plateaux du déshydrateur, réglez le thermostat à 115 °F/46 °C et laissez préchauffer. Placez un récipient d'eau peu profond au fond du déshydrateur. Insérez un plateau au-dessus de l'eau et placez le bol de pâte sur ce plateau. Couvrez la pâte d'un linge pour qu'elle ne sèche pas. Laissez lever pendant une demi-heure ou une heure. Lorsque la pâte est levée, continuez à préparer votre pain.

### Rendre croustillant

Plus besoin de jeter les craquelins, croustilles, céréales ou biscuits gâtés! Faites-les sécher à 145 °F/63 °C pendant une heure.

### Chapelure, mélange à farce et assaisonnement pour volaille

Séchez toutes sortes de restes de pain dans le déshydrateur Excalibur pour les recettes de chapelure. Émiettez-les avec vos mains ou mettez-les au mélangeur quelques secondes. Stockez-les dans un contenant étanche à l'air jusqu'à l'utilisation. Ajoutez des fines herbes et épices au goût.



# PÂTES

## PÂTES PRIMAVERA AUX TOMATES SÉCHÉES

### INGRÉDIENTS :

- 8 oz de rotinis, de torsades ou de spirales, non cuites
- 1 c. à soupe d'huile végétale ou d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- 1/8 c. à thé de flocons de chili
- 1 tasse de haricots verts frais tendres, en morceaux de 1 po
- 2 petits zuchinis, tranchés
- 1 petite courge jaune, tranchée

- 1 tasse de carottes en tranches fines
- 1 oignon de taille moyenne, coupé en demi quarts
- 1/4 tasse de bouillon de poulet
- 1/4 tasse de basilic frais haché, légèrement tassé
- 1/2 tasse de tomates séchées dans l'huile, hachées
- 1/4 tasse de fromage parmesan râpé
- 1/4 tasse de persil frais haché

### DIRECTIVES :

Préparer les pâtes selon les directives de l'emballage. Égoutter. Dans une poêle de taille moyenne, chauffer l'huile et l'ail. Incorporer la poudre de chili. Ajouter le zucchini, la courge, les carottes et l'oignon et faire sauter jusqu'à l'obtention d'une texture tendre, mais encore croquante (environ 5 minutes). Ajouter le bouillon de poulet et laisser mijoter une minute. Mélanger les pâtes, les légumes, le basilic et les tomates séchées. Garnir de parmesan et de persil. Donne 4 portions.

Votre déshydrateur est idéal si vous voulez faire des pâtes. Les pâtes commerciales n'auront jamais aussi bon goût que celles faites maison!

Préparez et coupez les nouilles selon votre recette. Pas besoin de grilles à pâtes séparées! Placez les pâtes fraîchement préparées en couches fines sur les plateaux de séchage. Séchez pendant 2 à 4 heures à 135 °F/57 °C. Conservez dans un emballage étanche à l'air. Les pâtes sèches peuvent être utilisées en soupe ou en casserole, comme plat principal avec du beurre ou garnies de sauce tomate, à base de crème ou de fromage.

### Que faire avec les pâtes sèches?

1. Elles sont idéales pour les soupes et les ragoûts
2. Elles sont excellentes pour les repas instantanés et les RIC
3. Servez-les avec votre sauce favorite
4. Utilisez-les en salade et dans les plats principaux





# FROMAGE

## Fromage cottage

### INGRÉDIENTS :

1 gallon de lait pasteurisé et un des ingrédients suivants :  
4 c. à soupe de yogourt nature préparé dans votre déshydrateur,  
1/2 tasse de babeurre frais ou 1/4 comprimé de présure (un enzyme) dissous dans 1/2 tasse d'eau tiède

### DIRECTIVES :

Verser le lait dans un pot et laisser réchauffer à température ambiante, à environ 72 °F/22 °C. Ajouter et mélanger du yogourt, du babeurre ou de la présure et couvrir le pot avec un coton fromage. Placer le pot dans le déshydrateur et maintenir la température intérieure à 85 °F/29 °C pendant 12 à 18 heures jusqu'à ce que le lait se sépare pour former un « caillé » épais et solide et un « petit-lait » liquide.

Ensuite, découper le caillé comme suit : utiliser un long couteau et faire des entailles d'environ 1/2 po. (1) En tenant le couteau de façon verticale, faire des entailles de haut en bas partout sur le caillé. (2) Ensuite, pencher le couteau et faire des entailles diagonales sur le fromage qui suivent les entailles faites à l'étape 1. Effectuer la première entaille à un angle de 45 degrés. Ensuite, effectuer des entailles de plus en plus droites, la dernière étant presque verticale. (3) Répéter l'étape 2, en penchant le couteau en sens inverse. Mettre le pot à 180 °F/82 °C et faire une dernière série d'entailles verticales pour former un motif de quadrillage sur la surface. Ce processus permet au petit-lait aigre de s'égoutter.

Finalement, verser plusieurs pouces d'eau dans une grande casserole, mettre le pot et chauffer à 115 °F/46 °C. Maintenir le fromage cottage à cette température pendant une demi-heure, en remuant de temps en temps. Une fois le temps écoulé, doubler une passoire avec du coton fromage et verser le caillé et le petit lait à l'intérieur. Laisser le petit lait s'écouler, sinon il donnera un goût amer au fromage. Pour vous débarrasser autant que possible de la saveur aigre, il faut tremper la passoire dans l'eau froide et remuer doucement le caillé pour enlever les dernières traces de petit lait. Laisser le caillé s'égoutter. Si vous voulez, vous pouvez ajouter une cuillère à thé de sel par livre de fromage et 4 à 6 cuillères à soupe de crème. Après réfrigération, votre fromage cottage sera prêt à déguster tel quel ou dans des salades de fruits, des trempettes, des gâteaux au fromage et des casseroles.

Les températures basses de votre déshydrateur sont idéales pour transformer le lait en fromage par mûrissement. Le fromage cottage est un fromage frais, c'est à dire qu'il n'a pas été vieilli. Les fromages à pâte dure, au contraire, sont pressés, trempés dans de la paraffine et vieillis. Les fromages Longhorn, cheddar, Colby, et romano sont tous à pâte dure. De plus, il y a les fromages à pâte demi-dure et les fromages à pâte molle : le Scamorze, le Neufchâtel et les fromages à tartiner. Ils ont en général un goût moins prononcé et ne sont pas vieillis longtemps, ou du tout. Référez-vous au livre *Preserve It Naturally!* d'Excalibur pour en savoir plus sur la fabrication de fromage.

# POT-POURRI ET ARTISANAT

Votre déshydrateur peut s'avérer un vrai atout dans vos projets créatifs : il permet de réduire le temps de séchage de la céramique, des créations en pâte et des découpages.

### Pot-pourri

Vous pouvez utiliser presque toute fleur, feuille, herbe, épice ou cocotte pour confectionner un pot-pourri. Il faut cependant y ajouter un fixatif pour éviter que les odeurs s'évaporent. L'iris, la benzoïne, le calame et la mousse de chêne sont les fixatifs les plus connus. À l'aide de ciseaux, coupez uniquement les fleurs et les herbes sans imperfection. Une feuille ou un pétale en décomposition peuvent gâcher tout le pot-pourri. Étendez les pétales ou les herbes sur les plateaux, de manière assez espacée. Il est préférable de ne pas sécher les herbes et les pétales en même temps, ce qui pourrait mélanger des odeurs distinctes. Séchez pendant 6 à 8 heures à 110 °F/43 °C, jusqu'à l'obtention d'une texture sèche et cassante. Laissez refroidir.

### Photos

Traitez et lavez comme à l'habitude, puis enlevez l'excès d'eau en essuyant ou en secouant. Placez sur les plateaux et séchez jusqu'à ce qu'il ne reste aucune trace de liquide. Ne séchez que les photos imprimées sur du papier plastifié; les autres types de papier se froisseront, sauf s'ils sont pressés.

### Fruits parfumés

Ces petites merveilles odorantes à l'ancienne séchent rapidement et facilement lorsqu'elles sont mises au déshydrateur. Choisissez un beau fruit mûr pour chaque fruit parfumé : une pomme, un citron, une lime ou une orange. À l'aide d'un poinçon à glace ou d'un perçoir, transpercez de manière uniforme la peau du fruit et insérez un clou de girofle dans chaque trou. Le fruit devrait être couvert. Roulez-le ensuite dans un mélange de 1/2 oz de cannelle moulue, de 1/2 oz de muscade ou de piment de Jamaïque moulu, d'une cuillère à thé de racine d'iris en poudre et d'une pincée de paillettes. Laissez le fruit dans ce mélange pendant plusieurs jours, en le retournant à l'occasion. Disposez-le ensuite sur une feuille de Paraflex<sup>MD</sup> et placez dans le déshydrateur Excalibur à la plus basse température. Séchez jusqu'à ce que le fruit soit léger et rétréci, et attachez-y ensuite une corde ou un ruban pour le suspendre.

### Billes séchées pour macramé

Faites preuve de créativité! Les légumes déshydratés peuvent être utilisés comme billes pour macramé et dans d'autres projets d'artisanat.

### Créations en pâte

Faire des créations en pâte est aussi amusant pour les petits que pour les grands. Roulez, torsadez, tressez, étampiez ou pressez la pâte pour en faire des plaques murales, des anneaux à serviettes, des bijoux, des figurines, de petites sculptures et même des décorations pour votre arbre de Noël.





Tess Masters, née en Australie, est à la fois chef cuisinière, écrivaine, actrice, interprète audio et auteure du livre de recettes *The Blender Girl*. Elle partage sa passion des aliments rapides et santé sur son site Web, [theblendergirl.com](http://theblendergirl.com).

En tant que présentatrice et conceptrice de recettes, Tess collabore avec de grandes marques alimentaires, culinaires et de style de vie. Elle a été mise en vedette dans les publications LA Times, Vegetarian Times, InStyle, Real Simple, Clean Eating, Chow Com, Today Com, et Glamour Com, entre autres. Hors de sa cuisine, Tess mène une grande carrière de scène. Elle est partie en tournée mondiale dans le cadre de productions théâtrales, a œuvré dans l'industrie du film et de la télévision, et a prêté sa voix en tant qu'actrice pour des annonces publicitaires, des livres audio et des personnages de jeux vidéo.



### Ingrédients :

1 grosse botte de chou frisé vert – environ 8 tasses bien tassées  
1 tasse de cajous crus trempés dans l'eau filtrée pendant 2 à 4 heures (le trempage est facultatif)  
1/8 tasse d'eau filtrée au goût, pour obtenir la consistance désirée  
3 c. à soupe de jus de citron frais pressé  
1/4 tasse de levure alimentaire, au goût  
1 bulbe d'ail entier (8 à 10 gousses), haché grossièrement  
1 c. à thé de sel de mer celtique  
1 c. à soupe de nectar de noix de coco (facultatif)  
4 c. à thé d'ail granulé

### On commence!

- Enlever les tiges du chou frisé et jeter. Laver les feuilles et égoutter à l'aide d'une passoire. Laisser un petit peu d'eau sur le chou frisé.
- Transférer les feuilles dans un grand bol.
- Placer tous les ingrédients, sauf l'ail granulé, dans un mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse, épaisse et crémeuse, semblable à celle de l'hummous. Vous aurez peut-être à ajouter de l'eau.
- Mélanger de petites poignées du « fromage » de cajous au chou frisé en frottant. Il faut normalement utiliser des gants de cuisine pour cette étape. Répéter jusqu'à ce que tout le mélange soit incorporé et que le chou frisé soit couvert uniformément, sans gros morceaux de « fromage ».
- Rajouter l'ail granulé et bien mélanger.
- Placer le chou frisé uniformément sur les plateaux du déshydrateur et sécher à 115 °F/46 °C pendant environ 8 heures, jusqu'à ce que ce soit croustillant.
- Vous n'avez pas de déshydrateur? Placez les feuilles sur des plaques à biscuits et cuisez-les au four à la température la plus basse pendant 10 à 12 heures.

### VERSION SANS NOIX

#### Ingrédients :

1 grosse botte de chou frisé vert – environ 8 tasses bien tassées  
2 1/2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge pressée à froid  
1/4 tasse de levure alimentaire  
3 c. à thé d'ail granulé  
1 c. à thé de sel de mer celtique  
3 c. à thé d'ail granulé supplémentaire (pour mélanger par la suite)

#### On commence!

- Enlever les tiges du chou frisé et jeter. Laver les feuilles et égoutter à l'aide d'une passoire. Laisser un petit peu d'eau sur le chou frisé.
- Mélanger tous les autres ingrédients, sauf l'ail supplémentaire, dans un bol.
- Incorporer ce mélange au chou frisé mouillé en frottant.
- Saupoudrer l'ail granulé restant sur le chou frisé et bien mélanger.
- Placer le tout dans votre déshydrateur Excalibur à 105 °F/41 °C ou pendant 4 à 6 heures, jusqu'à ce que ce soit croustillant.





Carol Alt – Une vraie star  
En plus d'avoir été nommée mannequin la plus célèbre au monde, Carol Alt a été actrice primée ayant paru dans plus de 65 films ainsi qu'animatrice dans d'innombrables émissions de télévision et de radio. Elle a composé un titre à succès numéro un en Europe, a fait la couverture de plus de 700 revues, et s'est aussi dévouée en tant que philanthrope. Elle est maintenant entrepreneure en soins de la peau, conceptrice de bijoux et auteure de meilleurs vendeurs sur l'alimentation crue : elle a publié *EATING IN THE RAW*, *THE RAW 50*, et *EASY SEXY RAW*. Jetez un coup d'œil à ses recettes crues et à sa gamme de produits naturels pour la peau, Raw Essentials.



### Pâte à pizza :

1 tasse de graines de lin ou de chia moulues  
2 c. à soupe de poudre d'oignon  
5 tasses de légumes mixtes, hachés grossièrement (quelques combinaisons favorites sont le concombre et les tiges de brocoli, le fenouil et les tiges de brocoli ou le zucchini)  
2 tasses de noix de Grenoble ou de pacanes crues trempées  
2 gousses d'ail  
1 c. à table et 1 c. à thé de jus de citron frais  
1 à 4 gouttes de stévia liquide OU 1 c. à soupe et 1 c. à thé de miel cru  
1 c. à thé de sel de mer ou plus, au goût  
1/4 tasse de feuilles de basilic frais  
\*Donne deux pâtes à pizza de 8 po

### Sauce tomate favorite de Mama Tanya

3/4 tasse de tomates séchées au soleil  
1 grosse tomate mûre, égrenée et coupée grossièrement  
1 petite gousse d'ail (facultatif)  
Petite poignée de feuilles de basilic  
2 c. à thé d'origan séché  
1 c. à thé d'assaisonnements à pizza ou à l'italienne  
1 1/2 po de gingembre frais, pelé et haché  
Pincée de poivre de Cayenne  
1 à 4 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge pressée à froid  
2 c. à soupe d'olives dénoyautées séchées au soleil  
Sel de mer  
\*Donne environ 2 tasses

### Vinaigrette au vin rouge de Mama Claire

1/4 tasse de vinaigre de vin rouge cru Eden  
1/2 tasse d'huile d'olive extra-vierge pressée à froid  
2 c. à thé de nectar d'agave cru, de miel cru ou de nectar de noix de coco  
1 c. à table de jus de citron frais  
1/2 c. à thé de sel de mer  
1/2 c. à thé de poudre d'oignon  
1/2 c. à thé de poudre d'ail  
1/2 c. à thé d'origan séché  
1/2 c. à thé de basilic séché  
\*Donne 3/4 tasse

### Salade pour pizza

1 tête de laitue romaine ou à feuilles vertes  
1 ou 2 tomates de taille moyenne, égrenées et hachées (facultatif)  
1/2 oignon rouge de taille moyenne, en tranches  
1/4 tasse d'olives séchées au soleil, dénoyautées et tranchées (facultatif)

### Directives pour la pâte à pizza :

Combiner le lin moulu et la poudre d'oignon dans un bol moyen et mettre de côté. Placer les légumes hachés, les noix de Grenoble, l'ail, le jus de citron, le stévia et le sel dans un robot culinaire ou un mélangeur à haute vitesse, et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse, tout en essuyant les bords de temps à autre ou en utilisant une presse si vous vous servez d'un mélangeur. Ajouter le basilic et mélanger par impulsions jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé, mais haché grossièrement. Ajouter le lin moulu et la poudre d'oignon et brasser afin de bien combiner les ingrédients. Étendre la moitié de la pâte sur un plateau de séchage Excalibur doublé d'une feuille Paraflexx<sup>MD</sup>. Façonner la pâte en forme de cercle de 8 po de diamètre et de 1/2 po d'épaisseur. Répéter avec l'autre moitié de la pâte, sur un deuxième plateau doublé. Placer les plateaux dans le déshydrateur et régler la température à 105 °F/41 °C; sécher ensuite pendant 6 à 8 heures ou toute la nuit. Retourner la pâte directement sur le plateau (retirer la feuille Paraflexx<sup>MD</sup>) et continuer à sécher jusqu'à l'obtention de la texture désirée, pendant 2 à 8 heures, ou encore plus si vous aimez votre pâte très croustillante.

Pendant que la pâte à pizza sèche, préparer la sauce : dans un bol de taille moyenne, recouvrir d'eau les tomates séchées au soleil et laisser tremper pendant une heure pour les ramollir. Dans un mélangeur ou robot culinaire, combiner les tomates séchées, l'eau de trempage, la tomate fraîche, l'ail au goût, le basilic, l'origan, l'assaisonnement à pizza, le gingembre et le poivre de Cayenne et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Lorsque le moteur est en marche, verser lentement l'huile dans l'ouverture sur le dessus du robot culinaire et bien mélanger. Ajouter les olives et mélanger par impulsions jusqu'à ce qu'elles soient bien hachées. Saler.

**Pour préparer la vinaigrette :** Placer tous les ingrédients dans un pot avec couvercle. Mettre le couvercle et brasser pour émulsifier.

### Pour préparer la salade :

Combiner la laitue, les tomates, l'oignon rouge et les olives dans un bol et bien mélanger avec suffisamment de vinaigrette pour garnir.

### Pour assembler :

Étendre la sauce sur les pâtes à pizza, garnir de salade, couper la pizza en tranches et servir. \*Donne de 2 à 4 portions.

### Conseils utiles :

La pâte à pizza prend moins de 30 minutes à assembler, mais il faut prévoir assez de temps pour le trempage des noix et le séchage de la pâte, qui prend une journée entière. Une bonne stratégie est de préparer la pâte une nuit à l'avance, de sécher le premier côté toute la nuit, de la retourner au réveil et de partir travailler... à votre retour, profitez d'un souper pizza! Grâce à cette méthode, la croûte sera bien croustillante. Si vous préférez une croûte moelleuse, commencez le matin; elle sera prête à l'heure du souper. Vous pouvez préparer la sauce un jour à l'avance. Tanya et Claire vous suggèrent de doubler la recette et de congeler une des pâtes après le séchage, de sorte que vous n'aurez qu'à la décongeler rapidement si vous avez une fringale de pizza.

Si vous ne prévoyez pas finir la pizza en un repas, ne garnissez pas la pâte. Coupez-la en portions individuelles, que tous garniront à leur goût (les enfants adorent préparer leur propre pizza!). Ceci empêche la pâte de trop se mouiller et vous permet de la conserver pour en faire un autre repas.





Jason Wrobel est un chef de file mondial en cuisine végétarienne crue et biologique, en éducation culinaire et en gastronomie. En visant la simplicité absolue et une belle présentation des plats, il crée des plats crus sains et débordants d'énergie grâce aux fruits et légumes biologiques locaux et aux superaliments vivants. Ses mets ont rapidement gagné le cœur de ses clients célèbres ainsi que des gens ordinaires. De plus, Jason est l'hôte de la première émission de cuisine télévisée favorisant la longévité, *How to Live to 100*, qui a fait ses débuts sur le poste The Cooking Channel en janvier 2013. Son DVD intitulé *Simple Vegan Classics*, un succès international, enseigne aux gens comment préparer des mets végétariens crus faciles et nutritifs. Jason anime aussi l'émission Youtube *The J-Wro Show*®, mettant en vedette des recettes saines, des astuces de style de vie et une petite dose d'humour culinaire! [www.jasonwrobel.com](http://www.jasonwrobel.com)



### Mélange pour brownies aux superaliments

8 tasses de pacanes crues, trempées 8 heures et séchées 24 heures jusqu'à l'obtention d'une texture croustillante  
1 1/2 tasse de dattes, dénoyautées et tassées  
1 1/2 tasse de poudre de cacao crue  
1/2 c. à soupe de poudre Vitamineral Green, ou autre poudre de superaliments verts  
1/2 c. à table de poudre de maca  
1/2 c. à thé de cristaux de sel de l'Himalaya ou de sel de mer celtique  
1/4 c. à thé de shilajit en poudre  
1/2 c. à thé de cannelle moulue  
1/2 tasse de baies de goji séchées (mises de côté)  
1 c. à thé de vanille en poudre  
1 tasse de pacanes crues en petits morceaux (mises de côté)

### Sauce au fudge réchauffée

1 3/4 tasses de nectar d'agave clair cru, de nectar de cocotier ou d'inuline de topinambour  
1 tasse de poudre de cacao crue  
1/4 tasse d'huile de coco extra-vierge crue  
1/4 tasse de beurre de cacao cru  
1/4 tasse de mesquite en poudre  
1/4 c. à thé de cristaux de sel de l'Himalaya ou de sel de mer celtique

### Préparation des brownies :

Dans un grand bol, tremper les pacanes pendant au moins huit heures. Égoutter et rincer les pacanes à l'eau fraîche, puis sécher sur des feuilles Paraflexx<sup>MD</sup> dans votre déshydrateur Excalibur pendant 24 heures, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et sèches au toucher. Dans un grand robot culinaire, mélanger les pacanes par impulsions jusqu'à ce qu'elles soient réduites en granules de taille moyenne; leur texture devrait être farineuse. Ne pas mélanger excessivement, sinon elles seront réduites en beurre de pacanes. Incorporer peu à peu les dattes et mélanger afin de bien combiner. Le mélange devrait avoir une consistance pâteuse – une pâte légèrement humide avec un peu de texture. Ajouter la poudre de cacao crue, la poudre Vitamineral Green, le maca, le sel de mer et le shilajit, et mélanger. Une fois prête, la pâte devrait former une boule dans le robot culinaire. Ceci veut dire que la poudre de cacao est bien incorporée. Retirer le mélange à brownies du robot culinaire et étendre uniformément dans un plat à cuisson. Incorporer les pacanes et les baies séchées mises de côté, et mélanger avec vos mains. Appliquer une pression modérée et constante sur le mélange afin de l'étendre uniformément dans le plat. Réfrigérer pendant 30 minutes à une heure pour faire figer. Une fois que le tout est figé, il suffit de couper les brownies selon vos goûts. Si vous désirez des brownies chauds, placez-les au déshydrateur à 118 °F/48 °C pendant 20 minutes pour les réchauffer.

### Préparation de la sauce au fudge :

Mélanger le nectar d'agave et l'huile de coco dans un mélangeur haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une texture très lisse. Ajouter les autres ingrédients, sauf le beurre de cacao, et mélanger de nouveau jusqu'à l'obtention d'une texture ultra-lisse. Vous pourrez maintenant ajouter le beurre de cacao (solide ou liquide) et mélanger une dernière fois. Sécher dans le déshydrateur Excalibur à 105 °F/40 °C pendant 10 minutes avant de servir sur les brownies aux superaliments. \*Donne de 16 à 20 brownies de taille moyenne (dans un moule standard de 9 po par 13 po)

### Variantes :

Au lieu des baies de goji, essayez les baies dorées, les mûres ou les cerises noires, autres superaliments puissants. Sinon, substituez-les par de l'ananas ou de la mangue séchée biologique pour obtenir des brownies fusion tropicale. À vous le choix!



Marie-Claire Hermans, auteure du livre *Ravishing Raw*, habite en Belgique, est chef cuisinière d'aliments crus, auteure et mentor. Sa spécialité est de conférer aux aliments crus une saveur et une apparence semblable à celles des aliments cuits. Cela s'avère utile pour les nouveaux crudivores, qui ont parfois des fringales lors de leur période de transition. Les abonnés au bulletin d'information gratuit de Marie-Claire reçoivent des renseignements sur les bienfaits de l'alimentation crue et vivante, des idées de menu et des suggestions de listes d'épicerie.



### Légumes requis par personne :

1/2 à 1 petit zucchini rond  
1/2 poivron rouge  
1/2 poivron jaune  
Basilic frais au goût  
1/2 emballage de champignons sauvages  
Quelques brins de thym frais  
Romarin frais  
1/4 c. à thé de sel de mer celtique, ou plus (au goût)  
Huile d'olive biologique extra-vierge pressée à froid

### Ingrédients de la sauce cocktail :

1/2 poivron rouge  
1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge pressée à froid  
1/4 tasse de tomates séchées au soleil, dans l'huile  
1/4 tasse de cajous crus ou de pignons

### Préparation des légumes :

- Couper le zucchini rond en moitiés.
- Trancher le zucchini à l'aide d'un éplucheur large ou d'une mandoline. Couper de 5 à 6 tranches minces.
- Placer les tranches dans une assiette et recouvrir d'huile d'olive.
- Saupoudrer du sel de mer afin d'adoucir le tout.
- Laisser mariner une heure, jusqu'à ce que les tranches soient ramollies et d'apparence cuite.
- Vous pouvez accélérer le processus en plaçant les tranches dans le déshydrateur Excalibur pendant environ une demi-heure. Recouvrez-les ensuite de plastique pour conserver l'humidité.

### Pendant le trempage :

- Trancher les poivrons en fines lanières.
- Trancher les champignons.
- Mettre chaque légume dans un bol à part.
- Ajouter des fines herbes fraîches et du sel au goût.
- Verser une quantité généreuse d'huile d'olive sur les légumes, mélanger et laisser mariner environ 20 minutes.
- Étendre les légumes marinés sur les plateaux du déshydrateur Excalibur recouverts d'une feuille Paraflex<sup>MD</sup>.
- Laisser ramollir au déshydrateur à 108 °F/42 °C pendant environ une heure.

### Pour assembler :

- Sortir une belle assiette. Commencer par y déposer une tranche de zucchini.
- Garnir de légumes marinés et de quelques feuilles de basilic.
- Ajouter une autre tranche de zucchini sur les légumes.
- Verser une cuillerée de sauce cocktail à côté de la lasagne et tracer une ligne avec la « pointe » de la cuillère.
- Ajouter comme touche finale des fines herbes du jardin ou un peu de poivre concassé.
- Servir tel quel ou réchauffer au déshydrateur à 108 °F/42 °C.

### Astuces de Marie-Claire :

- Pour une sauce moins épaisse, ajouter un peu d'eau.
- Servir ces lasagnes avec une salade verte fraîche, l'accompagnement idéal!
- Mariner les légumes plus longtemps pour les ramollir davantage.
- Savourer comme entrée, plat d'accompagnement ou repas principal.



Eva Rawposa a élaboré le cours uncooking101 avec son associée Venita Hale. Eva est chef cuisinière d'aliments crus et éducatrice sur la santé végétalienne. Ayant remarqué une grande amélioration de son état de santé grâce à l'alimentation crue, elle partage depuis lors, avec enthousiasme, ses connaissances en la matière. Mue par sa détermination à créer un espace en ligne pour tous ceux qui désirent apprendre et échanger au sujet de l'alimentation crue, elle a créé uncooking101.



### Ingrédients des falafels :

2 tasses de carottes grossièrement hachées  
1 tasse de graines de tournesol sèches  
1/4 tasse de graines de lin moulues (1/3 tasse après mouture)  
1 tasse de persil frais, haché fin  
2 c. à thé d'oignon en dés  
1 gousse d'ail émincé  
1/4 c. à thé de sel de mer celtique  
1/2 c. à thé de cumin moulu  
1/2 c. à thé de poudre de cari  
1/2 tasse de graines de sésame (\*mettre de côté)

### Préparation des falafels :

- Tout d'abord, mettez uniquement les carottes dans votre robot culinaire et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient presque réduites en pâte.
- Ensuite, incorporez les graines de tournesol, les graines de lin, l'ail et les épices, et mélangez très bien. En dernier lieu, ajoutez l'oignon et le persil. Essayez bien les bords pour que tout soit bien mélangé.
- Transférez dans un grand bol et ajoutez les graines de sésame à la main.
- Roulez en boule des quantités d'une cuillère à table. Placez ces boules sur les plateaux du déshydrateur Excalibur, et séchez pendant 2 à 12 heures selon la texture désirée. Lorsqu'elles sont séchées moins longtemps, l'intérieur sera humide. Lorsqu'elles sont séchées plus longtemps, l'extérieur sera croustillant.

### Ingrédients de l'aïoli citron et ail :

1/4 tasse de cajous secs  
2 gousses d'ail  
1/8 c. à thé de sel  
Jus d'un citron

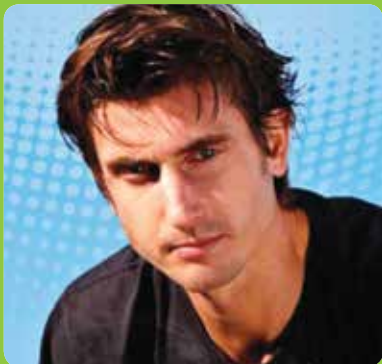
### Préparation de l'aïoli :

- Mélangez les cajous, l'ail et le sel dans un moulin à café ou à épices jusqu'à ce qu'il ne reste aucun morceau.
- Retirez du moulin et videz dans un bol avec le jus de citron. Battez avec une fourchette.
- Vous pouvez transformer cet aïoli en délicieuse vinaigrette en y mélangeant 2/3 tasse de cajous trempés dans 2/3 tasse d'eau avec un demi-citron préservé dans votre mélangeur.

Ces falafels font d'excellentes entrées. Vous pouvez aussi les utiliser dans vos roulés crus ou en garnir vos salades.

# Brendan Brazier

# CÉRÉALES VÉGÉTALENNES « GRILLÉES » POMME ET CANNELLE



Brendan Brazier, formulateur de VEGA et créateur de Zon Fitness et de Thrive Foods Direct, est une autorité en matière d'alimentation végétale. Il entraîne des athlètes élités et d'autres célébrités, conçoit des produits pour les grandes entreprises et offre des conseils à ces dernières. De plus, il est un orateur reconnu. Ancien athlète pro Ironman, Brazier a aussi formulé les extraordinaires produits VEGA (reconnus dans plusieurs cercles de nutrition et de sport comme étant les meilleurs suppléments protéinés au monde) et il est auteur de la série à succès THRIVE : THRIVE, THE THRIVE DIET, THRIVE FITNESS et THRIVE FOODS. Dernièrement, Brazier a lancé le service de livraison Thrive Foods Direct, inspiré de la philosophie alimentaire expliquée dans ses livres.



### Ingrédients :

1/2 pomme en dés  
1/4 c. à thé de sel de mer celtique  
1/2 t. d'amandes crues en dés  
1/2 t. de graines de lin moulues  
1/2 t. de farine de chanvre  
1/2 t. de sésame non décortiqué  
1/2 t. de graines de tournesol moulue  
1 1/2 c. à thé de cannelle  
1/4 c. à thé de muscade moulue  
1/4 c. à thé de stévia moulu  
1/4 t. de mélasse verte  
2 c. à soupe de jus de pomme frais  
1/4 t. d'huile de chanvre ou d'huile Vega antioxydants et omégas  
1 t. d'avoine sans gluten ou de quinoa germé

### On commence!

- Combiner la pomme, l'avoine, les amandes, le lin moulu, la farine de chanvre, le sésame, les graines de tournesol, la cannelle, la muscade, le stévia et le sel. Brassez jusqu'à ce que tout soit bien incorporé.
- Mélanger l'huile de chanvre, la mélasse et le jus de pomme.
- Combiner les ingrédients secs et mouillés; bien mélanger.
- Verser sur des plateaux de séchage Excalibur doublés.
- Sécher à 115 °F/46 °C pendant 24 à 48 heures, selon la texture désirée : croquante ou moins croquante.
- Vous n'avez pas de déshydrateur? Utilisez le réglage le plus faible de votre four.
- Défaire en bouchées et savourer

\*Gardez réfrigéré max. 2 semaines \*Donne 4 tasses ou 5 portions





Recette de Matt, pain croquant à l'oignon  
(Permission : Matt Amsden, RAWvolution)

## PAIN CROQUANT À L'OIGNON

### Ingrédients :

- 1 gros oignon jaune
- 2 tasses de graines de lin moulues
- 2 tasses de grains de tournesol moulus
- 3/4 tasse d'aminés de noix de coco ou de Nama Shoyu (\*contient du gluten)
- 3/4 tasse d'huile d'olive extra-vierge pressée à froid

### On commence!

- Peler l'oignon et couper en deux.
- Dans un robot culinaire, couper l'oignon à l'aide de la lame à trancher.
- Vider l'oignon dans un bol à mélanger, ajouter les autres ingrédients et brasser afin de bien combiner.
- Verser uniformément 1 1/2 tasse du mélange sur un plateau de séchage Excalibur doublé d'une feuille Paraflexx<sup>MD</sup>.
- Sécher à 100 °F/38 °C pendant 36 heures. Enlever la feuille Paraflexx<sup>MD</sup> après les 24 premières heures.
- Une fois le séchage terminé, couper en 9 morceaux de taille égale (2 coupes horizontales, 2 coupes verticales). \*Donne environ 2 plateaux et demi



Recette de Kristina, croustilles de zucchini avec sauce marinara  
(Permission : Kristina Gabrielle Carillo-Bucaram, fondatrice de Fully Raw et de Rawfull organic)

## CROUSTILLES DE ZUCCHINI AVEC SAUCE MARINARA

### Ingrédients des croustilles de zucchini :

De 2 à 4 zucchinis

### Préparation des croustilles de zucchini :

- Couper le zucchini en tranches avec un couteau ou une mandoline.
- Faire sécher les tranches dans votre déshydrateur Excalibur aussi longtemps que vous le voulez.
- Un séchage prolongé donne des tranches plus croustillantes.
- Pour cette recette, on a laissé sécher les croustilles environ 6 heures à une basse température, entre 105 ° et 115 °F (41 ° à 46 °C).
- Une fois le séchage terminé, il suffit de disposer les croustilles de manière attrayante sur un plateau et de vous préparer à concocter votre sauce marinara!

### Ingrédients de la sauce marinara :

De 1 à 2 tomates mûres et fraîches

3 branches de bette à cardo

Jus d'1/2 citron (facultatif)

1/2 tasse de coriandre fraîche

1/2 tasse de basilic frais

1/4 tasse d'origan ou de thym frais (facultatif)

1/2 poivron rouge, pour un goût rehaussé (facultatif)

Sel de mer celtique, au goût

### Préparation de la sauce marinara :

- Placer tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- Servir et savourer!



Recette de Christy, gâteaux citrouille et noix avec crème de cajous au caramel  
(Permission : Christy Smith, nutritionniste, Whole to Healthy)

## GÂTEAUX CITROUILLE ET NOIX

1/2 t. de graines de citrouille crues, trempées de 4 à 6 heures

1/2 t. de noix de Grenoble crues

1/2 t. de pacanes crues

2 dattes Medjool

1/2 c. à t. d'épices pour tarte à la citrouille

1/4 c. à thé de sel de mer celtique

- Mélanger les ingrédients par pulsations jusqu'à ce que la pâte colle ensemble.
- Vider sur un papier ciré et rouler à une épaisseur d'environ 1/4 po.
- Ensuite, couper à l'aide d'un emporte-pièce circulaire.
- Placer sur des feuilles Paraflexx<sup>MD</sup> dans votre déshydrateur Excalibur à 115 °F/46 °C pendant 6 heures, en retournant les gâteaux à la moitié du cycle. Vous pourrez aussi les placer directement sur les plateaux après 3 heures afin d'obtenir une texture plus sèche. Si vous désirez une texture plus croquante, vous pouvez les laisser sécher davantage.
- Ces gâteaux se gardent bien. Vous pouvez les préparer des journées à l'avance et même les congeler pour un événement à venir.

### Crème de cajous au caramel

1 t. de cajous crus (aucun besoin de tremper)

1/4 t. de pâte de dattes

1 c. à table de sirop d'érable ou d'agave cru

2 c. à thé de poudre de maca

2-3 c. à t. d'eau filtrée, jusqu'à consistance désirée

- Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, mais encore épaisse.
- Vous pourrez ensuite rajouter des épices ou de l'édulcorant, au goût.
- La crème de cajous se garde au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours.

# Excalibur®

AMERICA'S BEST DEHYDRATOR

## CONTENIDO

Introducción	
Medidas de seguridad importantes . . . . .	45
10 charolas de acero inoxidable y control digital . . . . .	46
Guía para la resolución de problemas. . . . .	46
Ciclos de un tiempo / una temperatura. . . . .	47
Ciclos de dos tiempos / dos temperaturas . . . . .	47
Guía para el deshidratado de frutas. . . . .	48
Guía para el deshidratado de vegetales . . . . .	49
Alimentos crudos y vivos. . . . .	50
Guía de deshidratado . . . . .	51
Preparación. . . . .	51
Almacenamiento y reconstitución . . . . .	51
Consejos para deshidratado durante todo el año . . . . .	52
Consejos e ideas útiles . . . . .	53
Introducción a su vida en el deshidratado . . . . .	54-59
Carne seca . . . . .	54
Vegetales . . . . .	55
Frutas55	
Mezclas de frutas secas, granola y nueces . . . . .	56
Hierbas y especias . . . . .	56
Premios para mascotas . . . . .	57
Yogur57	
Leudar pan y regresar lo crujiente a los alimentos . . . . .	58
Pasta58	
Queso 59	
Popurrí, artesanías y manualidades . . . . .	59
Chefs famosos y sus recetas de alimentos deshidratados . . . . .	60-65
Tess Masters . . . . .	60
Carol Alt. . . . .	61
Jason Wrobel . . . . .	62
Marie-Claire Hermans . . . . .	63
Eva Rawposa . . . . .	64
Brendan Brazier. . . . .	64-65

## INTRODUCCIÓN

Siguiendo un sencillo principio, el deshidratador Excalibur® elimina el agua de los alimentos mediante la circulación continua de aire caliente controlado por un termostato. Es posible deshidratar una variedad de alimentos, desde brillantes y dorados granos de maíz recién cosechado hasta aros de piña endulzados. Sin embargo, las frutas y verduras no son los únicos alimentos que se pueden conservar mediante un deshidratador de alimentos; rebanadas de carne, pollo, pescado e incluso venado pueden ser marinados con salsas y especias y transformarse fácilmente en carne seca. Un bote de yogur extendido sobre una hoja de Paraflexx® o envoltura plástica se seca y se convierte en un bocadillo colorido o rollo de fruta tipo chicloso.



## MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

### AL USARSE APARATOS ELÉCTRICOS, SIEMPRE DEBEN SEGUIRSE ESTAS MEDIDAS BÁSICAS DE SEGURIDAD

1. Lea todas las instrucciones. **CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES.**

2. No toque superficies calientes.

3. Como protección contra descargas eléctricas, no sumerja ninguna parte del deshidratador, el cable o el enchufe en agua u otros líquidos.

4. Se requiere supervisar estrictamente el uso de cualquier aparato cuando es utilizado en cercanía de niños.

5. Desconecte la unidad del tomacorriente cuando no esté en uso y antes de limpiarla. Permita que se enfríe antes de montarle o quitarle partes.

6. No utilice ningún aparato si el cable o el enchufe están dañados o si el aparato tiene un desperfecto o ha sido dañado en cualquier forma. Lleve el aparato al centro de servicio autorizado más cercano para su inspección, reparación, ajuste eléctrico o mecánico.

7. El uso de accesorios no recomendados por el fabricante puede provocar peligros.

8. No deben usarse utensilios cortantes dentro del deshidratador.

9.  **PRECAUCIÓN SUPERFICIE CALIENTE: EL DESHIDRATADOR SE VUELVE CALIENTE AL TACTO.**

10. No permita que el cable cuelgue sobre la orilla de una mesa o cubierta de cocina ni que toque superficies calientes.

11. No se use en exteriores.

12. No se coloque sobre o cerca de un quemador caliente de gas o eléctrico ni en un horno caliente.

13. Siempre conecte el enchufe en el tomacorriente antes de encender la máquina. Para desconectar, ponga el interruptor en la posición Apagado (off) antes de desenchufar del tomacorriente.

14. No utilice el aparato para un uso distinto al que fue diseñado.

15. No elimine la pata de tierra del enchufe.

16. Evite el contacto con partes en movimiento.

17. Limpie solo los lados y el fondo, no limpie ningún componente eléctrico.

18. Este aparato no debe ser utilizado por niños o por personas con reducción en las capacidades físicas, sensoriales o mentales, o sin la experiencia y conocimiento acerca de cómo utilizar el aparato. Solo personas que comprendan correctamente el uso seguro del aparato y los peligros asociados a este deben usar el aparato. Los niños solo deben utilizar el aparato bajo estricta supervisión y en ningún caso deben jugar con el aparato. La limpieza y el mantenimiento no deben ser efectuados por niños sin supervisión.

19. Este aparato no está diseñado para ser operado con un temporizador externo o un sistema de control remoto.

20. Este símbolo en el producto o en su empaque indica que este producto no debe ser desechado junto con sus otros aparatos. En su lugar, es su responsabilidad deshacerse de sus aparatos llevándolos a un punto designado de recolección para reciclado de desechos eléctricos y electrónicos. La recolección y reciclado por separado de sus aparatos de desecho ayudará a conservar recursos naturales y asegurarse de que sea reciclado de forma que proteja la salud humana y el medio ambiente. Para obtener mayor información acerca de los lugares a donde puede llevar sus desechos para reciclar, póngase en contacto con su autoridad local, o al lugar donde adquirió su producto.



21. Este aparato no debe ser usado por personas (incluidos niños) con disminución de la capacidad física, sensorial o mental o sin la experiencia y conocimientos acerca de cómo utilizar el aparato, a menos que se les brinde supervisión o instrucción acerca del uso del aparato por parte de una persona responsable de su seguridad.

22. Este aparato no está diseñado para funcionar por medio de un temporizador externo o un sistema independiente de control remoto.

**CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES.**



# 10 CHAROLAS DE ACERO INOXIDABLE Y CONTROL DIGITAL



## Interfaz de control digital Termostato ajustable

Seleccione la temperatura de secado precisa, de 95 °F a 165 °F.



## Temporizador de 99 horas 2 tiempos / 2 temperaturas

Programe la duración de 2 tiempos y 2 temperaturas.



## Puertas de vidrio blindado



## Charola de escurrimiento removible

## Gran capacidad de secado

10 charolas/16 pies cuadrados (1,5 m<sup>2</sup>) para deshidratar lotes grandes.

## Tecnología Hyperwave™

Hace fluctuar la temperatura para secar las superficies húmedas y transportar la humedad interior a la superficie más seca.

## Flujo de aire horizontal Parallexx™

Distribuye el aire para un deshidratado rápido y uniforme.



## TAN FÁCIL COMO:



1

Solo lave los alimentos, córtelos en rebanadas y colóquelos en las charolas del deshidratador.



2

A continuación, coloque las charolas en el deshidratador y seleccione el tiempo y la temperatura.



3

Finalmente, retire los alimentos secos y guárdelos en una bolsa o contenedor herméticos. Las charolas pueden lavarse en el lavavajillas.

## GUÍA PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Todos los deshidratadores Excalibur® son inspeccionados antes de enviarse para detectar problemas eléctricos o mecánicos. Si usted ve algún daño a la máquina debido a mal manejo, repórtelo al transportista o al distribuidor donde lo adquirió. Excalibur® no es responsable de daños debido al manejo.

Problema	Solución
<b>Nada enciende</b>	Pruebe el tomacorriente con otro aparato que funcione. Pruebe el deshidratador en otro tomacorriente que usted sabe que tiene energía.
<b>El ventilador hace un ruido de roce</b>	Debido al manejo durante el envío, las charolas pueden haber sido forzadas contra la pantalla protectora del ventilador. Saque las charolas y sople sobre las aspas del ventilador para localizar dónde está rozando contra la pantalla. Puede ser necesario encender el ventilador y escuchar para detectar dónde se incrementa el ruido. Con unas pincitas, levante la pantalla para separarla de las aspas del ventilador en el punto de contacto.
<b>El ventilador funciona, pero no hay calor</b>	Retire la charolas y busque cables sueltos. Puede haber un poco de polvo o residuos por el transporte que pueden bloquear los pequeños puntos eléctricos del termostato, o simplemente puede deberse al maltrato durante el transporte.
<b>Faltan accesorios</b>	En la caja del deshidratador se incluyen accesorios de cocina, excepto artículos grandes como el pelador de manzanas, el cortador en V o la pistola o cañon de carne seca. Los accesorios incluidos se encuentran a un lado del deshidratador y podrían haberse deslizado hacia abajo. Vuelva a verificar y retire todo el material de empaque. Las hojas Paraflexx® son del mismo color que el cartón de la caja, busque con cuidado.

Para registrar el producto o si tiene preguntas acerca de la garantía, póngase en contacto con Servicio al Cliente o Soporte Técnico de Excalibur al (800) 875-4254 o al (916)381-4254 de 8 am a 5 pm de lunes a viernes, tiempo estándar del Pacífico.

# Instrucciones de operación **CICLOS DE UN TIEMPO / UNA TEMPERATURA**

## Paso 1

Conecte el enchufe en la parte posterior de la unidad y en la toma de alimentación.



## Paso 2

Ponga el interruptor de la parte posterior de la unidad en la posición de encendido.



## Paso 3

La temperatura se establece por defecto en grados Fahrenheit (F). Para seleccionar grados centígrados (C), presione el botón "Inicio" (Start) y "Restar tiempo" (Time subtract) simultáneamente durante dos segundos.



## Paso 4

Seleccione la temperatura y el tiempo. Presione la tecla de Temperatura (Temp) una vez para cambiar a incrementos de 1° o "presione y sostenga" para cambios rápidos. Presione la tecla de temperatura una vez para cambiar a incrementos de un minuto o presione y sostenga brevemente para incrementos de 15 minutos. Continúe mediante "presión y sostener" para cambios rápidos de una hora.



## Paso 5

Presione INICIAR (START) para empezar.



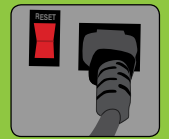
## Paso 6

Presione ALTO (STOP) para terminar o cancelar el programa.

# Instrucciones de operación **CICLOS DE UN TIEMPO / UNA TEMPERATURA**

## Paso 1

Conecte el enchufe en la parte posterior de la unidad y en la toma de alimentación.



## Paso 2

Ponga el interruptor de la parte posterior de la unidad en la posición de encendido.



## Paso 3

La temperatura se establece por defecto en grados Fahrenheit (F). Para seleccionar grados centígrados (C), presione el botón "Inicio" (Start) y "Restar tiempo" (Time subtract) simultáneamente durante dos segundos.

## Paso 4

Para seleccionar el modo de dos tiempos y dos temperaturas, presione el botón "Alto" (Stop) y el botón "Restar tiempo" (Time Subtract) simultáneamente durante dos segundos.



## Paso 5

Seleccione la temperatura y el tiempo. Presione la tecla de temperatura una vez para cambiar a incrementos de 1° o "presione y sostenga" para cambios rápidos.



## Paso 6

Presione el botón de tiempo una vez para cambiar a incrementos de 1 minuto o "presione y sostenga" brevemente para incrementos de 15 minutos. Continúe mediante "presión y sostener" para cambios rápido de una hora.



## Paso 7

Presione el botón "Alto" (Stop) y el botón "Restar tiempo" (Time Subtract) simultáneamente durante dos segundos.

## Paso 8

Seleccione la temperatura y el tiempo. Presione la tecla de temperatura una vez para cambiar a incrementos de 1° o "presione y sostenga" para cambios rápidos.



## Paso 9

Presione el botón de tiempo una vez para cambiar a incrementos de 1 minuto o "presione y sostenga" brevemente para incrementos de 15 minutos. Continúe mediante "presión y sostener" para cambios rápidos de una hora.



## Paso 10

Presione INICIO (START) para empezar.



## Paso 11

Presione ALTO (STOP) para terminar o cancelar el programa.



Alimento	Preparación	Prueba	Tiempo
Arándanos	Dejar enteros, para arándanos con piel encerada, escalde primero.	Plegable	10-12 horas
Cerezas	Retire tallos y semillas. Corte en mitades y ponga en la charola con la piel hacia abajo. Quedarán como pasas, cuide para evitar secado excesivo.	Similar a cuero y pegajoso	13-21 horas
Chabacanos	Lave, corte a la mitad, rebane y retire el hueso. Ponga con la piel seca hacia abajo.	Plegable	20-28 horas
Ciruelas	Lave, corte en mitades, retire el hueso y oprima la parte de atrás para exponer más superficie al aire.	Similar a cuero	8-16 horas
Duraznos	Lave, quite el hueso y pele si lo desea rebanadas de 1/4" (64 mm).	Plegable	8-16 horas
Fresas	Lave, retire la parte superior, rebane a 1/4" (64 mm) de grueso.	Similar a cuero y pegajoso	7-15 horas
Higos	Lave, descarte imperfecciones, corte en cuartos y distribuya en una capa de profundidad, con la piel hacia abajo.	Plegable	22-30 horas
Manzanas	Parta, quite el corazón y corte en rebanadas o anillos de 1/4". Puede espolvorearlas con canela si lo desea.	Plegable	7-15 horas
Moras	Mismo proceso que con los arándanos.	Similar a cuero	10-15 horas
Nectarinas	Lave, quite el hueso y pele. Corte en rebanadas de 3/8" (95 mm) , con la piel seca hacia abajo.	Plegable	8-16 horas
Peras	Lave, quite el hueso, pele rebanadas de 1/4" (64 mm) o un cuarto de la pera.	Plegable	8-16 horas
Persimónios o cakis	Lave, quite la parte superior y pele en rebanadas de 1/4" (64 mm).	Similar a cuero	11-19 horas
Piña	Pele, retire los ojos fibrosos y el centro. Corte en rebanadas o rodajas de 1/4" (64 mm).	Plegable	10-18 horas
Plátanos	Pele y corte en rebanadas de 1/8" (32 mm).	Similar a cuero o crujiente	6-10 horas
Ruibarbo	Lave, corte en trozos de 1" (2.5 cm) de largo.	Similar a cuero	6-10 horas
Sandía	Quite la cáscara, corte en rebanadas y retire las semillas	Plegable y pegajoso	8-10 horas
Uvas	Lave, retire los tallos y corte en mitades o deje entero, con la piel hacia abajo.El escaldado reduce el tiempo de secado en 50%.	Plegable	22-30 horas

\*Para alimentos crudos y vivos, use 105 °F/40.5 °C. El tiempo de secado se extiende.







# GUÍA PARA EL SECADO DE VEGETALES

Mejores resultados a 135 ° F/57 ° C

Alimento	Preparación	Prueba	Tiempo
Apio	Lave completamente, separe los tallos, corte en trozos de 1/4" (64 mm).	Similar a cuero	3-10 horas
Berenjena	Lave, pele y rebane a 1/4" (64 mm) de grueso.	Similar a cuero	4-8 horas
Betabel	Conserve solamente 1/2" ( 1.27 cm) de la parte superior, cueza a vapor hasta quedar tierno. Enfríe, pele y corte en rebanadas de 1/4" (64 mm) o en cubos de 1/8" (32 mm).	Similar a cuero	8-12 horas
Brócoli	Lave y recorte, corte los tallos en trozos de 1/4" (64 mm). Seque las flores completas.	Quebradizo	10 -14 horas
Calabacita	Lave y corte en rebanadas de 1/4" (64 mm) o en rebanadas de 1/8" (32 mm) para hacer chips.	Quebradizo	7-11 horas
Calabaza	Corte en trozos, quite todas las semillas. Hornee o cueza a vapor hasta que esté suave, raspe la pulpa y haga puré en una licuadora. Vierta en hojas Paraflexx® o papel encerado de cocina. Al secar, cubra con película de plástico y envuelva.	Similar a cuero	7-11 horas
Calabaza de invierno	Lave y corte en trozos, hornee hasta quedar tierna, haga puré con la pulpa en la licuadora, vierta en hojas de secado Paraflexx®.	Quebradizo	7-11 horas
Calabaza de verano	Lave, pele si lo desea, corte en rebanadas de 1/4" (64 mm)	Similar a cuero	10-14 horas
Camotes	Lave, cueza a vapor hasta que esté blando, pele y corte en rebanadas de 1/4" (64 mm)	Quebradizo	7-11 horas
Cebollas	Quite la raíz, las hojas y la piel, rebane en 1/4" (64 mm) o anillos de 1/8" (32 mm) o pique. Seque a 145°F/63°C.	Similar a cuero	4-8 horas
Champiñones	Elimine la suciedad con un cepillo o un paño húmedo, rebane a 3/8" (95 mm) corte de la parte superior hasta el tallo. Extienda en una sola capa en la charola.	Similar a cuero	3-7 horas
Chícharos	Pele los chícharos, lávelos y vaporice hasta que se vean abollados, enjuague con agua fría, seque con una toalla de papel.	Quebradizo	4-8 horas
Ejotes, verdes o encerados	Lave, retire las puntas, corte en trozos de 1" (2.5 cm) o al estilo francés.	Quebradizo	8-12 horas
Espárragos	Lave y corte en trozos de 1" (2.5 cm).	Quebradizo	5-6 horas
Maíz	Deshoje el elote, quite el pelo y vaporice hasta que quede la leche. Corte los granos de la mazorca y extiéndalos en una charola, revolviendo varias veces durante el ciclo de secado.	Quebradizo	6-10 horas
Maíz palomero	Deje los granos en la mazorca hasta que estén bien secos, a continuación retírelos de la mazorca y seque hasta que queden quebradizos.	Se encoge	4-8 horas
Ocra	Lave, recorte, rebane en rodajas de 1/4" (64 mm).	Similar a cuero	4-8 horas
Papas	Use papas frescas, lave y cueza a vapor durante 4-6 minutos. Corte al estilo francés, en rebanadas de 1/4" (64 mm), círculos de 1/8" (32 mm) o ralle.	Quebradizo o similar a cuero	6-14 horas
Pepino	Lave, rebane a 1/8" (32 mm) de grueso.	Similar a cuero	4-8 horas
Pimientos	Retire los tallos, semillas y la sección blanca. Lave y seque, corte en tiras o anillos de 1/4" (64 mm).	Similar a cuero	4-8 horas
Repollo	Lave y recorte, corte en tiras de 1/8" (32 mm)	Quebradizo	7-11 horas
Tomates	Lave y quite los tallos, rebane en círculos de 1/4" (64 mm), y para tomate cherry, corte en mitades y ponga con la piel hacia abajo.	Similar a cuero o quebradizo	5-9 horas
Zanahorias	Lave, quite la parte superior, pele si lo desea. Corte en rebanadas o rodajas de 1/8" (32 mm).	Similar a cuero	6-10 horas

\*Para alimentos crudos y vivos, use 105 °F/40.5 °C. El tiempo de secado se extiende.

# ALIMENTOS CRUDOS Y VIVOS

## ¿Qué son los alimentos vivos?

Fundación Ann Wigmore: "Los alimentos vivos o crudos son alimentos sin cocinar, libres de productos de origen animal, orgánicos, de fácil digestión, ricos en enzimas y altamente nutritivos. Incluyen granos y frijoles germinados en casa, vegetales, frutas, nueces, preparaciones fermentadas, botanas deshidratadas y postres deliciosos como frutas, tartas de nueces y helado de frutas".

No hay pérdida nutricional causada por el calor o la cocción. Los alimentos crudos son más fáciles de digerir para el organismo. Lo que hace a los alimentos crudos más fáciles de digerir que los alimentos cocidos son las enzimas. Al cocinarse, las enzimas se desactivan por el calor. Durante el proceso de digestión, las enzimas de los alimentos naturales ayudan a las enzimas del sistema digestivo del cuerpo a descomponer los alimentos en proteínas digeribles.

El deshidratado es la mejor forma de preservar la esencia de las frutas y vegetales crudos. El deshidratado no expone los alimentos a altas temperaturas como la cocción o los métodos tradicionales de enlatado.

## ¿Por qué Excalibur® es mejor para los alimentos vivos?

Para preservar las enzimas durante el deshidratado de los alimentos, hay dos elementos importantes a considerar: El primero es el control adecuado de la temperatura y el segundo, el tiempo necesario para deshidratar los alimentos.

El termostato ajustable de Excalibur le permite controlar la temperatura del aire, mientras que el ventilador montado en la parte posterior que crea el Sistema de Secado de flujo de aire horizontal Parallexx™ proporciona un secado rápido y uniforme con estas dos funciones. Los deshidratadores Excalibur® pueden mantener la temperatura de los alimentos lo suficientemente baja para preservar las enzimas a la vez que aumentan la temperatura lo suficientemente alto para secar los alimentos rápidamente, evitando el crecimiento de hongos y bacterias.

El termostato ajustable de Excalibur® ha sido diseñado específicamente para crear una fluctuación adecuada en la temperatura del aire. Esto mantiene la temperatura de los alimentos muy constante a lo largo de todo el ciclo de deshidratado.

## Temperatura de los alimentos y temperatura del aire

Durante el proceso de deshidratado, la temperatura de los alimentos es generalmente de 20 a 30 °F menor que la temperatura del aire, debido al efecto de la evaporación.

## Enzimas y temperatura

Hay diversas opiniones entre los entusiastas de los alimentos crudos respecto a la temperatura a la cual las enzimas se desactivan. La temperatura citada con más frecuencia es 118 °F/47 °C (temperatura del alimento) de acuerdo con los estudios del Dr. Edward Howell.

## Cómo usar su deshidratador para alimentos vivos

De acuerdo con Ann Wigmore y Kiktoras Kulvinskas, la mejor forma de preservar las enzimas vivas y evitar la potencial descomposición o crecimiento bacteriano, es seleccionando la temperatura más alta en el deshidratador durante las primeras tres horas, para luego reducirla a menos de 120 °F/49 °C durante el tiempo restante.



## Excalibur deshidrata MEJOR, MÁS RÁPIDO Y CON MAYOR SEGURIDAD gracias a nuestra **TECNOLOGÍA DE FLUCTUACIÓN HYPERWAVE™**

Los deshidratadores convencionales producen calor constante y sin cambio, provocando "endurecimiento en el exterior", una superficie seca con la humedad atrapada en el interior, el entorno perfecto para el crecimiento de levaduras, hongos y bacterias.

El termostato ajustable de Excalibur le permite aprovechar la Fluctuación Hyperwave™ (cambio del calor a través del ciclo de secado) para obtener alimentos deshidratados más rápido, mejores y más seguros. A medida que la temperatura sube, la humedad superficial se evapora, y mientras baja, la humedad interior se transporta a la superficie más seca. La temperatura del alimento permanece lo suficientemente baja para permitir que las enzimas continúen activas, y la temperatura del aire se calienta lo suficiente para secar los alimentos más rápido, evitando el crecimiento de levaduras, hongos y bacterias, así como la descomposición.

## Flujo de aire horizontal Parallexx® — Deshidratado rápido y uniforme

El ventilador, el elemento de calor y el termostato se encuentran en la parte posterior. El aire frío es atraído hacia adentro, calentado y distribuido de manera uniforme sobre cada una de las charolas. Este diseño exclusivo ayuda a que los alimentos se sequen más rápido y retengan más nutrientes sin necesidad de rotar las charolas.





# GUÍA DE DESHIDRATADO

## Tiempo

Los tiempos de secado dependen en gran parte de ciertos factores: la cantidad de humedad en el aire, el contenido de humedad de los alimentos a deshidratar y el método de preparación.

**Humedad:** Consulte su servicio meteorológico local para determinar el nivel de humedad del día. Entre más cerca al 100% se encuentre la humedad, más tiempo será necesario para deshidratar sus alimentos.

**Contenido de humedad:** El contenido de agua de una fruta o vegetal puede variar debido a la temporada de crecimiento, a la precipitación y factores ambientales, así como al grado de madurez de los alimentos.

**Corte:** El corte debe ser en rebanadas uniformes (no mayores a 1/4"/64 mm de grosor), distribuya uniformemente en una sola capa en las charolas de secado.

## Limpieza

NO UTILICE productos químicos fuertes ni materiales abrasivos para la limpieza. NO sumerja ninguna porción de este aparato en agua, excepto las charolas. Limpie el interior con un paño o esponja, agua tibia y detergente suave.

## PREPARACIÓN

### Tratamiento previo

El tratamiento previo de los alimentos no es un procedimiento esencial al usar su deshidratador de alimentos Excalibur®. Hay básicamente dos tipos de tratamiento previo: inmersión y el blanqueado o escaldado.

### Inmersión

La inmersión es un tratamiento utilizado para evitar la oxidación de frutas y verduras.

**Bisulfito de sodio:** Al mezclarse con agua, el bisulfito de sodio es la forma líquida del azufre. Es el antioxidante más efectivo y barato. Use solo bisulfito de sodio de grado alimenticio, preparado especialmente para el deshidratado. El bisulfito de sodio se encuentra disponible directamente a través de Excalibur®.

**Si presenta reacciones alérgicas al azufre, consulte con su médico antes de usar bisulfito de sodio como medio de inmersión.**

**Frutas:** Mezcle 1-1/2 cucharadas soperas de bisulfito de sodio en un galón (3.7 l) de agua. Remoje las rebanadas de frutas durante cinco minutos y las frutas en mitades durante quince minutos. Enjuague.

**Vegetales:** Se recomienda el blanqueado o escaldado por vapor. Agregue 1 cucharada pequeña de bisulfito de sodio por cada taza de agua hirviendo y escalde de la forma normal. Este procedimiento se recomienda especialmente para vegetales que van a guardarse durante más de tres meses.

**Inmersión en ácido ascórbico-ácido cítrico:** Es simplemente una forma de la Vitamina C. El ácido cítrico se encuentra en todas las frutas cítricas. Este tipo de ácido cítrico para inmersión se encuentra disponible a través de Excalibur®, en farmacias o tiendas naturistas en forma de cristal, polvo o tabletas. Remoje el producto preparado en una solución de 2 cucharadas soperas de polvo por 1 cuarto (946 ml) de agua durante dos minutos.

**Inmersión en jugo de frutas:** Los jugos cítricos, como la piña, el limón o la lima, pueden usarse como un antioxidante natural. Disuelva 1 taza de jugo en 1 cuarto (946 ml) de agua tibia y remoje durante 10 minutos. Nota: el jugo de frutas solo es un sexto de efectivo comparado al ácido ascórbico puro y puede agregar sabor a sus alimentos.

**Inmersión en miel:** La inmersión en miel es de uso frecuente para frutas que van a deshidratarse. La miel endulzará considerablemente la fruta, y también le agregará calorías. Disuelva 1 taza de azúcar en 3 tazas de agua caliente. Permita que la mezcla se enfríe hasta quedar tibia, y agregue 1 taza de miel. Remoje las frutas en pequeños lotes, retire con una cuchara ranurada y drene completamente antes de deshidratar.

### Escaldado

El escaldado, como medio de tratamiento previo, puede hacerse ya sea sumergiendo los alimentos en agua hirviendo o en vapor.

Este tratamiento previo en ocasiones es conocido como "blanqueado". Este método es más efectivo en frutas de piel dura (las que en ocasiones tienen un recubrimiento de cera protector natural) como las uvas, ciruelas, arándanos, etc. Al hervir las frutas en agua durante 1 a 2 minutos, la piel "se resquebraja" y permite que la humedad escape más fácilmente, reduciendo así el tiempo de secado.

## ALMACENAMIENTO Y RECONSTITUCIÓN

Los contenedores para alimentos secos deben ser a prueba de humedad y de insectos. Se recomiendan frascos de vidrio con tapas herméticas, bolsas de plástico con sello o selladas por calor. Las latas metálicas que son seguras para alimentos, como las latas de café o de galletas, pueden usarse para guardar las bolsas individuales como una protección adicional.

Almacene sus alimentos deshidratados en un área fresca, oscura y seca. La temperatura ideal de almacenamiento es de 50 a 60°F o de 10 a 16°C. Almacenar alimentos de esta forma protege adicionalmente los sabores y colores de sus productos deshidratados..

### Reconstitución

Los alimentos que han sido deshidratados correctamente, se rehidratan bien. Prácticamente regresan a su tamaño, forma y apariencia originales.

Un **evaporador eléctrico** es uno de los medios más eficientes y exitosos para rehidratar los alimentos. Los alimentos se colocan en el tazón para el arroz y se cubren con un líquido.

**Remojo:** coloque las piezas en una cacerola plana, cubra con el líquido y permita de 1 a 2 horas para que ocurra el proceso de rehidratación. Si rehidrata durante la noche, coloque la cacerola en el refrigerador.

**Agua hirviendo:** Para reconstituir vegetales, coloque una taza de los vegetales deshidratados en una taza de agua hirviendo, remoje durante 5 a 20 minutos. Prepare según su receta. Para reconstituir frutas, coloque una taza de agua y una taza de frutas deshidratadas en una cacerola y ponga a hervir hasta que suavicen.

**Cocción:** Para guarniciones de vegetales, cubiertas de frutas o compotas, use una parte de líquido por una parte de alimentos deshidratados. Para alimentos a utilizarse en soufflés, tartas y panes sin levadura, use dos partes de líquido por 3 partes de alimentos deshidratados. Al cocinar frutas, colóquelas en una cacerola con agua hirviendo, baje el fuego y hierva de 1 a 15 minutos o hasta que estén suaves.

# FRUTAS Y VEGETALES DE ESTACIÓN TODO EL AÑO

## Enero

**Buenas compras:** Aguacates, plátanos, repollo, coliflor, champiñones, peras, papas, nabos y calabaza de invierno.

## Febrero

**Buenas compras:** Aguacates, plátanos, brócoli, repollo, coliflor, kumquats o naranjitas chinas, mangos, champiñones, peras, tangerinas, calabaza de invierno.

## Marzo

**Buenas compras:** Alcachofas, espárragos, aguacates, plátanos, brócoli, uvas, kumquat o naranjitas chinas, lechuga, champiñones, rábanos, espinacas.

## Abril

**Buenas compras:** Espárragos, plátanos, repollo, achicoria, escarola, cebollas, piña, rábanos, ruibarbo, espinacas, fresas.

## Mayo

**Buenas compras:** Espárragos, plátanos, apio, papaya, chícharos, piña, papas, fresas, tomates, berros.

## Junio

**Buenas compras:** Aguacates, chabacanos, plátanos, melón liso, cerezas, maíz, pepino, higos, ejotes, limas, mangos, nectarinas, cebollas, duraznos, chícharos, pimientos, piña, ciruelas, calabaza de verano.

## Julio

**Buenas compras:** Chabacanos, plátanos, moras azules, repollo, melón liso, cerezas, maíz, pepinos, eneldo, berenjena, higos, manzanas gravenstein, manzanas, ejotes, nectarinas, oca, duraznos, pimientos, ciruelas, sandía.

## Agosto

**Buenas compras:** Manzanas, plátanos, betabel, moras, repollo, zanahorias, maíz, pepinos, eneldo, berenjena, higos, melones, nectarinas, duraznos, peras, pimientos, ciruelas, papas, calabaza de verano, tomates.

## Septiembre

**Buenas compras:** Manzanas, plátanos, brócoli, zanahorias, coliflor, maíz, pepinos, eneldo, higos, uvas, verduras, melones, oca, cebolla, chícharos, pimientos, papas, calabaza de verano, tomates, camotes.

## Octubre

**Buenas compras:** Manzanas, plátanos, brócoli, uvas, pimientos, persimóns o cakis, calabaza, camotes.

## Noviembre

**Buenas compras:** Manzanas, plátanos, brócoli, repollo, coliflor, arándanos, dátiles, berenjena, champiñones, calabaza, camotes.

## Diciembre

**Buenas compras:** Manzanas, aguacates, plátanos, uvas, limón, limas, champiñones, naranjas, peras, piña, tangerinas.





# CONSEJOS E IDEAS ÚTILES

## **Corte todos los artículos al mismo grosor.**

De lo contrario, se secarán a intervalos diferentes. Un rebanador es útil.

## **Prepare lotes pequeños o grandes.**

Si está preparando un lote pequeño, ponga las charolas vacías restantes en el deshidratador. Su deshidratador está diseñado para funcionar con todas las charolas o ninguna.

## **Experimente con los tiempos de secado.**

Los gustos de cada quien son diferentes. Puede que les gusten algunos alimentos deshidratados más tiempo, con una textura más crujiente o pueden gustarle otros, menos secos y con una textura más masticable. Asegúrese de tomar notas de los alimentos y los tiempos para que recuerde sus preferencias.

## **Guarde sus hojas Paraflexx™ en el fondo de su deshidratador**

Esta es una buena manera de proteger sus hojas cuando no las esté usando. También pueden doblarse como un recolector de goteo en el fondo de su deshidratador para facilitar la limpieza.

## **Consejos de limpieza para sus hojas Paraflexx™.**

NO REMOJE sus hojas Paraflexx™. Esto las dañaría. Simplemente límpielas con un lienzo humedecido en agua tibia jabonosa y limpie de nuevo, pero con el lienzo humedecido con agua limpia, y eso es todo.

## **Registre su garantía en línea:**

<http://www.ExcaliburDehydrator.com>

## **¿No tiene la seguridad de que sus alimentos estén lo suficientemente secos?**

Coloque algunos de sus alimentos en una bolsa de cierre hermético y verifique después de algunos minutos: si ve gotitas de agua en la bolsa, es necesario secar los alimentos más tiempo. Un poco de vapor es normal, a medida que se enfrían los alimentos.

## **Un lado de mis charolas de secado parece secarse antes que el otro.**

### **¿Qué debo hacer?**

Debido a que su deshidratador puede secar un lado más rápido que el otro, a mitad del ciclo de secado, puede girar 180° las charolas. Esto acelerará el proceso de deshidratado y reducirá el consumo de energía.

## **Mis manzanas y peras se han oscurecido a un color café óxido al secarse.**

### **¿Es seguro comerlas?**

Sí. Las frutas que han adquirido un color café son seguras de comer. Muchas frutas se oxidan durante el proceso de secado. La oxidación sucede mientras que la pulpa de la fruta es expuesta al aire. Puede reducir la oxidación al tratar previamente las frutas.

## **¿Por qué las orillas de mis cueros de fruta deben ser más gruesas que el centro?**

En los cueros de fruta, las orillas de la mezcla tienden a secarse primero. Si los lados tienen el mismo grosor que el centro, se secarán demasiado pronto y se volverán quebradizos.

## **Mis cueros de fruta son demasiado delgados y quebradizos. Me gustaría hacerlos como los que se venden comercialmente.**

### **¿Cómo puedo hacerlo?**

Las frutas frescas jugosas como las fresas pueden resultar demasiado líquidas para crear un cuero grueso y masticable como los de tipo comercial. Simplemente agregue un plátano al hacer el puré; la mezcla se hará más densa y el cuero de fruta también. Asegúrese de verter de 3/4 a 1 taza de puré en cada charola y permita que se extienda. Recuerde, el puré que ha vertido debe tener un grosor de 1/4" (64 mm) en los bordes.

## **Si hago polvo con mis vegetales secos, ¿en qué los podría usar?**

La cebolla y el ajo en polvo son, desde luego, los sazonadores más populares para carnes y salsas. Los tomates en polvo pueden reconstituirse y hacer puré de tomate, pasta, catsup, jugo o sopa. Los polvos son fáciles de hacer. Una licuadora o procesador de alimentos le dará la textura más fina. Simplemente ponga pedazos de vegetales secos en una licuadora o procesador. Guarde en frascos o botes herméticos.

## **A medida que los artículos se secan, ¿debería extraerlos para permitir mejor circulación para los alimentos más húmedos y evitar el secado excesivo?**

Sí, a medida que los alimentos se van secando, retírelos de las charolas y empáquelos. Las otras piezas aún húmedas deben permanecer en el deshidratador hasta que se sequen completamente. Sin embargo, si ha rebanado los alimentos en piezas uniformes y ha girado las charolas 180° a mitad del ciclo de secado, su carga debe terminar al mismo tiempo.

## **¿Tienen información más detallada en su manual?**

Dé una hojeda al libro de nuestro deshidratador: ¡Consérvelo Naturalmente!, un libro de más de 250 páginas que contiene cientos de imágenes y diagramas a color. El libro detalla completamente cada aspecto del secado, desde hojas de menta hasta pistachos. Contiene instrucciones detalladas para ideas de manualidades, instrucciones para hacer yogur y queso, deshidratado de granos y hasta preparación de alimentos de bebé. Hay 275 recetas que utilizan frutas, vegetales, carnes y granos deshidratados en casa para que las pruebe, experimente con ellas o la use como guía al preparar sus propias recetas.

EN LAS SIGUIENTES PÁGINAS

Recetas de alimentos deshidratados y  
recetas de chefs famosos

# CUEROS Y ROLLOS DE FRUTAS

## CUERO DE CEREZA Y CHABACANO

### INGREDIENTES:

1 taza de chabacanos  
1/2 taza de cerezas  
miel o azúcar al gusto

### INSTRUCCIONES:

Haga puré con los chabacanos y una pequeña cantidad de agua. Agregue las cerezas y el endulzante; licue y vierta sobre hojas Paraflexx®, papel encerado de cocinar o película de plástico. Deshidrate a 135°F/57°C hasta tener una consistencia de cuero.



Los cueros son una respuesta fácil a la pregunta frecuente de "¿Qué hay de comer?" Los sobrantes de yogurt y de frutas o verduras pueden ser hechos puré azucarado, sazonzarse y convertirse en bocadillos nutritivos altos en energía. Distribuya la mezcla hecha puré en una capa delgada sobre las hojas Paraflexx® o película plástica y deshidrate, para transformar el líquido en una botana masticable alta en energía. ¡Los cueros son tan fáciles de preparar!

Seleccione frutas y vegetales maduros o ligeramente sobremaduros (pero no descompuestos) que se mezclen y tengan un buen sabor juntos. Fresas y ruibarbo o plátanos y piña son grandes combinaciones. Lave, retire cualquier imperfección, tallos o huesos y pele si lo desea. Recuerde que la piel de las frutas y vegetales es alta en nutrientes. Haga puré en una licuadora hasta obtener una consistencia suave.

Vierta 1-1/2 a 2 tazas del puré o yogurt sobre hojas Paraflexx® o charolas cubiertas con película plástica. Como los bordes tienden a secarse más rápidamente, el puré debe tener 1/8" (32 mm) de grosor en el centro y 1/4" (64 mm) de grosor en los bordes. Coloque el puré preparado en el deshidratador con la temperatura seleccionada en 135° F/57 °C. El tiempo promedio de secado es de 4-6 horas. Cuando el cuero haya secado, será algo brillante y no pegajoso al tacto. Permita que el cuero se enfríe y despréndalo de la charola. Enróllelo en una forma cilíndrica estrecha. Un trozo de la envoltura plástica medida para cubrir lo largo y ancho se envuelve firmemente alrededor del cuero.



# CARNE SECA

## Carne seca tipo barbecue del Oeste

### INGREDIENTES:

1 libra (453 g) de carne magra  
1 cuchar. pequeña de sal  
3 cuchar. soperas de azúcar mascabado  
1/4 cuchar. pequeña de pimienta  
1/3 taza de vinagre de vino tinto  
1/8 cuchar. pequeña de cayena en polvo  
1 cuchar. pequeña de cebolla en polvo  
1/2 cuchar. pequeña de ajo en polvo  
1 cuchar. pequeña de mostaza en polvo

### INSTRUCCIONES:

Mezcle todos los ingredientes excepto la carne en un plato plano o un tazón. Incorpore todo bien. Corte la carne en trozos de 3/16" (47mm) de grueso.

Coloque en la marinada asegurándose de que la carne quede cubierta. Cubra y refrigere durante 12 horas como mínimo. Coloque la carne en las charolas del deshidratador y seque a 155° F/68 °C hasta que la carne se agriete, aproximadamente de 5-6 horas. Rinde 1 porción.



Puede usar prácticamente cualquier combinación de los siguientes ingredientes: salsa de soya, inglesa, de tomate o barbecue; polvo de ajo, cebolla o curry, sal sazonzadora o pimienta. Seleccione un corte magro de carne cruda con la menor cantidad de grasa posible; entre más contenido de grasa, menor será el tiempo que pueda guardarse. La mejor forma de obtener trozos uniformes es usando una rebanadora de carnes, pero un cuchillo afilado también funcionará. Al usar un cuchillo, la carne parcialmente congelada se cortará en rebanadas más fácilmente. Corte la carne ya sea a lo largo o en contra de la fibra. La carne seca cortada a lo largo de la fibra resultará más masticable, mientras que cortada en contra será más suave, pero más quebradiza. Corte en tiras uniformes de 1" (2.5 cm) de ancho y 3/18" (95 mm) de grueso y de la longitud que desee y retire toda la grasa visible.

Deshidrate a 155°F-165°F / 68°C durante 4-6 horas aproximadamente. De vez en cuando elimine las gotitas de grasa que aparecen en la superficie. Al secar la carne, la temperatura ascenderá y descenderá alrededor del punto seleccionado, esto es importante para un deshidratado correcto. Su carne llegará a los 160°F/71°C si selecciona 155°F/68°C en el selector. Al probar la carne seca, hágalo siempre con un trozo que haya enfriado. La carne secada adecuadamente, se agrietará al doblarse, pero no se romperá.

Pescado/marisco	% de grasa
Abadejo	1.3
Arenque	2.8
Atún*	5.1
Bacalao	0.53
Bagre*	5.2
Blanco de España	1.3
Camarón	1.6
Corvina	2.5
Eperlano	2.0
Jurel	9.9
Lenguado	1.4
Lisa*	6.0
Merluza	0.5
Mero	1.0
Pargo	1.1
Perca	0.2
Perca amarilla	1.1
Perca de mar	1.4
Pescado blanco*	7.2
Pescado plano	4.3
Platija	1.4
Rape	1.5
Robalo	1.6
Rodaballo	3.5
Salmón*	9.3
Tiburón*	5.2
Trucha arco iris*	6.8
Trucha de lago	11.1
Trucha de mar	3.8



# VEGETALES

## Chips de col rizada y queso de nachos

### INGREDIENTES:

1 taza de nueces de la India  
1 taza de zanahorias rayadas  
1 taza de agua filtrada  
2 cuch. soperas de levadura nutricional  
2 cuch. pequeña de chile en polvo  
1/2 cuch. pequeña de jugo de limón  
1 cuch. soperas de sal  
1 cuch. pequeña de ajo en pasta (aprox. 2 dientes)  
1/2 cuch. pequeña de cebolla en polvo  
1/2 cuch. pequeña de comino molido  
1/8 cuch. pequeña de cayena  
1/2 libra de kale (col rizada) al vapor  
(alrededor de 1-1/2 manojos grandes)

### INSTRUCCIONES:

Remoje las nueces de la India en agua durante 4-6 horas. Enjuague y drene. Haga la salsa de queso combinando las nueces, zanahorias, agua, levadura nutricional, chile en polvo, jugo de limón, sal, ajo, cebolla en polvo, comino y cayena en polvo en una licuadora hasta que queden suaves y cremosos. Lave y seque la col. Combine la col con la salsa. Coloque las hojas sobre charolas del deshidratador Excalibur cubiertas con una película no adherente. Asegúrese de que las hojas no se toquen una con otra para que las hojas se sequen rápidamente y de manera uniforme. Deshidrate a 105 °F/41 °C hasta quedar crujientes (12 horas o más). Enrolle en trozos de tamaño comestible y sirva. Manténgase en refrigeración.

Puede deshidratar un vegetal diferente cada día durante un mes y aun así no terminar con la lista entera. Algunos son más adecuados para deshidratarse que otros, pero una vez que haya iniciado, deseará probar con todos.

Para conservar la mayoría de los beneficios de sus alimentos deshidratados, comience con vegetales maduros y en condiciones óptimas. Compre o seleccione los más crujientes, más frescos, y de mayor sabor que pueda obtener. El deshidratado retiene la mayoría de los nutrientes y el buen sabor, pero no puede mejorar la calidad original de los alimentos. Entre más fresco se encuentre el vegetal al ser procesado, mejor sabor tendrá al deshidratarse y cocinarse.

### Deshidratado:

Los vegetales tienen un contenido menor de humedad que las frutas, por lo que deben emplearse temperaturas de secado menores. Si la temperatura es demasiado alta, los trozos de vegetales se endurecerán. Ponga el termostato del deshidratador en 125°F/52°C y distribuya los vegetales en una sola capa en las charolas de secado. Deje espacio entre los trozos para permitir la circulación del aire, no los encime. Nota: Para tomates y cebollas, seque a 155°F/68°C en vez de 125°F/52°C. Para otras excepciones, siempre consulte el listado de alimentos individual antes de iniciar el secado. Pueden secarse diferentes vegetales juntos, siempre y cuando ninguno tenga un olor fuerte. Algunos vegetales de olor fuerte incluyen las cebollas, pimientos y coles de Bruselas. Seque en promedio de 4 a 14 horas.



# FRUTAS

## Galletas de moras azules

### INGREDIENTES:

2 tazas de moras azules  
2 taza de almendras  
escalde y remoje durante la noche  
1 taza de pasas remojadas (taza pequeña)

### INSTRUCCIONES:

Lique todos los ingredientes hasta obtener una consistencia de migajas. Vierta 1 cuch. pequeña de la mezcla sobre una charola del deshidratador Excalibur®. Deshidrate a 115°F/46°C durante 18 a 22 horas hasta quedar seco. Voltee las galletas aproximadamente a mitad del ciclo de secado.



Se va a divertir deshidratando frutas; son una de las formas más antiguas y populares de alimentos deshidratados. Disfrute las frutas secas como una botana de dulzura natural, en sus recetas favoritas, caramelizadas o en deliciosos cueros. Las manzanas, duraznos, plátanos y peras deshidratados son alimentos favoritos de siempre, pero ¿por qué ceñirse a lo ya probado? Atrévase a deshidratar dátiles, aventúrese con higos o anímese con persimóns o cakis. ¡Rétese a dominarlos todos!

### Reglas generales al deshidratar frutas

Si las frutas (o los vegetales) van a deshidratarse con la piel, deben lavarse completamente. Algunas frutas como las uvas y ciertas moras, tienen un recubrimiento de cera natural que debe eliminarse mediante el escaldado.

El corte en rebanadas uniformes determina la uniformidad con que se deshidratarán sus frutas.

### Deshidratado

La mayoría de las frutas carecen de un olor fuerte, así que no tema deshidratarlas juntas. No agregue frutas frescas a un lote que casi esté seco. Para instrucciones exactas, consulte la guía de deshidratación de frutas.



# MEZCLAS DE FRUTAS SECAS, GRANOLA Y NUECES

## Nueces caramelizadas

### INGREDIENTES:

1 taza de nueces pacanas en mitades remojadas, escurridas y secadas con una toalla.

1/2 taza de jarabe de maple

1 cuch. pequeña de canela

Una pizca de nuez moscada

### INSTRUCCIONES:

Mezcle juntos las nueces remojadas, el jarabe de maple y la nuez moscada y distribúyalos sobre una hoja Paraflexx®. En su deshidratador Excalibur®, deshidrate las nueces a 105 °F/41 °C durante 12 horas o hasta que estén crujientes. Disfrute como una golosina, como complemento de ensaladas o use en postres como en la tarta de nueces de fondo oscuro. Guarde las nueces caramelizadas u otras nueces saborizadas en un contenedor hermético de vidrio en el refrigerador hasta por tres meses.

¿Busca una botana saludable para después de la escuela o un bocadillo saludable antes de un gran juego? ¿Está por salir a hacer senderismo? Las frutas deshidratadas y la mezcla de frutas secas son fáciles de hacer en un deshidratador Excalibur y puede personalizarlas de acuerdo a su gusto. Agregue frutas secas para incluir azúcares naturales, a la vez que controla el contenido de azúcar y sal. Estas botanas también reducen kilos de beneficios de frutas a solo gramos para obtener alimentos de peso ligero y botanas para excursiones más prolongadas.

### ¡Locos por las nueces!

Se recomienda remojar las nueces para prepararlas. Al remojarlas, se neutralizan los inhibidores de las enzimas, se activan las enzimas benéficas y se aumenta el contenido de vitaminas. Al terminar de remojar las nueces durante 8 a 16 horas, colóquelas en charolas de secado y deshidrate. El tiempo y la temperatura varían según la receta.

### Granola y barras energéticas

La mayoría de las granolas comerciales son altas en azúcar, contienen grasas y aceites no saludables y están llenas de ingredientes innecesarios. Prepare su propia combinación deliciosa de granola con todos los ingredientes benéficos que su cuerpo desea.

### Mezclas de frutas secas y alimentos para previsores

¡Usted se conoce bien! Con un Excalibur, puede preparar alimentos, botanas y postres deliciosos y saludables. Deshidrate y almacene por años, con una fracción del espacio y el peso de las latas.



# HIERBAS Y ESPECIAS

## Albácar

### INGREDIENTES:

#### Hojas de albácar

Esta hierba es un excelente sazonzador, empleado frecuentemente en la cocina italiana y mediterránea. Sus hojas agregan un sabor delicioso al tomate y plátanos de papas, jugos de verduras, mezclas de queso y huevo, ensaladas, y a muchos tipos de carnes. Aunque tiene un aroma parecido al clavo, el albácar en realidad pertenece a la familia de la menta. Las hojas deben secarse rápidamente para evitar la formación de hongos. Debido a su naturaleza muy delicada, trate al albácar con cuidado para evitar dañarlo.

### INSTRUCCIONES:

Lave las hojas la noche antes de cosecharlas; si las hojas aún están mojadas, pueden adquirir un color marrón al deshidratarse. Corte las hojas antes de que la planta florezca. Pueden hacerse cortes posteriores. Deseche las hojas que estén sucias. Coloque las hojas en las charolas dejando espacio de forma que no se toquen. Deshidrate las hojas a una temperatura inferior a los 95°F/35°C hasta que puedan desmoronarse en su mano.

Use su deshidratador Excalibur® para secar sus hierbas recién cosechadas. Compre cantidades a granel de hierbas y especias frescas, deshidrátelas y prepare té y sazonadores especiales. Ya no es necesario eliminar los restos de perejil... debido a que deshidratar hierbas y especias requiere de una preparación bastante sencilla.

### Preparación

Recorte primero cualquier parte marchita o descolorida de las plantas. Lave bien las hojas y tallos de la mayoría de las hierbas en agua fresca. El aditamento de rociado del fregadero es ideal para este propósito debido a que es suave. Las flores también deben lavarse completamente antes de desprender los pétalos. Elimine las partes dañadas. Mantenga las cabezas de flores enteras para usarse en té. Una vez que estén lo suficientemente secas, retire la capa exterior que cubre las semillas de las hierbas frotándolas entre sus manos. Asegúrese de deshidratar las semillas.

### Deshidratado

Coloque las plantas preparadas en las charolas en capas dispersas. Al deshidratar grupos grandes, retire las charolas alternadas para que la parte superior de los grupos de plantas no toquen la charola superior. La mayoría de hierbas y especias requieren de 2 a 4 horas para deshidratarse completamente, pero algunas pueden requerir más tiempo.



# PREMIOS PARA MASCOTAS

## Bocados de pollo de Fluffy

### INGREDIENTES:

8 oz. (226 g) de hígado de pollo hervido.  
1/2 taza de harina de maíz  
1 taza de harina de trigo  
1 cuch. pequeña de ajo en polvo  
1 cuch. pequeña de caldo de pollo en polvo  
1 huevo grande  
1 cuch. sopera de levadura en polvo  
2 cuch. soperas de aceite vegetal  
Queso parmesano, reserve.

### INSTRUCCIONES:

Procese todos los ingredientes en un procesador de alimentos hasta formar una masa. Haga bolitas con la masa de 1/4" (63 mm) de grueso. Coloque en charolas de deshidratar y espolvoree queso parmesano encima. Deshidrate a 155°F/68°C hasta que estén listos. Aproximadamente 1 hora antes de finalizar, corte en cuadros o en la forma que desee. Termine de deshidratar hasta que sequen completamente.

Más y más personas se están volviendo al sistema alimenticio, tratando de evitar ingredientes artificiales nocivos. Y cada vez más, las personas están investigando más acerca de lo que es bueno para los miembros de cuatro patas de la familia.

### Preparación

1. Use ingredientes saludables, frescos y enteros para preparar premios caseros para perros, sin aditivos ni conservadores.
2. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes y haga una bola en una tabla de cortar enharinada, haga bolitas de alrededor de 1/4" (63 mm) de grosor.
3. Corte con un molde de galletas en forma de huesitos o cualquier otro que le gustará a su mascota.

### Deshidratado

1. Deshidrate a la temperatura más alta: 145-155°F (63-68°C) hasta que estén listas, aproximadamente de 6 a 8 horas.
2. Para premios más crujientes, deshidrate más tiempo hasta obtener la consistencia deseada.



# YOGUR

## YOGUR CONGELADO

### INGREDIENTES:

1-1/4 taza de fresas, frambuesas, duraznos, plátanos deshidratados o de la fruta seca de su preferencia.  
1 taza de leche  
1 taza de yogur hecho en casa  
2-4 cuch. soperas de miel (opcional)

### INSTRUCCIONES:

Licue la fruta deshidratada con la leche en la licuadora. Agregue el yogur y la miel. Vierta en un contenedor para congelar. Congele hasta que se formen cristales alrededor de los bordes. Agite. Congele hasta estar firme. 4 porciones.

El yogur es extremadamente fácil de preparar. Todo lo que se necesita es 4 tazas de leche, 1/2 taza de leche en polvo y 2 cucharadas soperas de yogurt natural. Use la leche que desee; entera, baja en grasa o descremada. Sin embargo, el yogur debe ser natural y sencillo, no haga sustituciones.

### Preparación del yogur

Agregue la leche en polvo a la leche fresca y caliente hasta hervir durante unos segundos. Permita que la leche se enfríe a 120°F/49°C, a continuación tome 1/4 de taza de la mezcla e incorpore en el yogur. Cuando espese y adquiera una consistencia similar a la salsa, viértalo en la leche restante y mezcle bien.

Con una cuchara, ponga el yogur en contenedores transparentes de vidrio que tengan tapa o en contenedores de plástico para yogur. Coloque los contenedores en el fondo del deshidratador, seleccione la temperatura en 115°F/46°C y caliente durante 3 horas. Usar una temperatura mayor puede destruir los cultivos del yogur. Si el yogur está listo, enfríelo. De lo contrario, verifique el lote cada 15 minutos hasta que esté listo.

Una vez que el yogur terminado ha enfriado, agregue la fruta o el saborizante antes de ponerlo en el refrigerador. Si se desea endulzar, use azúcar en polvo o miel para mantener la textura densa y suave. Como variación, licue 1/2 taza de fruta con 1/4 de taza de agua y haga una salsa para verter sobre el yogur justo antes de consumir.





# LEUDAR PAN Y REGRESAR LO CRUJIENTE A LOS ALIMENTOS

## PAN DE TRIGO

### INGREDIENTES:

1 paquete de levadura seca 1/2 taza de agua caliente  
2 tazas de agua tibia 1/2 taza de azúcar mascabado  
2 cuch. soperas de azúcar 3 cuch. soperas de manteca vegetal  
2 cuch. pequeñas de sal 4 tazas de harina integral  
4 tazas de harina estándar

### INSTRUCCIONES:

Coloque la levadura en agua tibia, agregue azúcar, sal y harina blanca. Bata hasta suavizar. Cubra y ponga en un deshidratador tibio hasta que adquiera un color pálido y aparezcan burbujas en la superficie de la masa, aprox. 1 hora.

Combine agua caliente, azúcar mascabado y manteca vegetal. Enfríe hasta que esté tibio. Agregue la mezcla de la levadura y mezcle hasta que suavice. Voltee la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amase alrededor de 10 minutos usando un poco de harina de trigo en sus manos hasta que la masa pierda su rigidez. Coloque la masa en un tazón engrasado. Cubra, deje crecer en el deshidratador tibio hasta que doble su tamaño. Presione la masa, corte a la mitad con un cuchillo.

Forme una bola con cada mitad; cubra y deje crecer durante 10 minutos. Coloque en moldes de pan ligeramente engrasados, cubra y deje crecer hasta el doble de su tamaño. Hornee a 375°F/191°C, aproximadamente de 40 a 50 minutos.

Sí, también puede usar su deshidratador Excalibur para leudar pan. Un deshidratador Excalibur puede marcar una gran diferencia al acelerar el tiempo para que la masa crezca. Retire las charolas del deshidratador, seleccione el termostato a 115°F/46°C y permita que la unidad se precaliente. Coloque en una cacerola plana con agua en el fondo del deshidratador. Inserte una charola de secado sobre el agua y coloque el tazón con la masa en la charola. Cubra la masa con un lienzo para evitar que se seque en exceso. Permita que la masa crezca de 30 minutos a 1 hora. Cuando haya leudado, continúe con la preparación de su receta.

### Regresar lo crujiente

No es necesario desechar galletas saladas, chips, galletas o cereales que han perdido la frescura. Póngalos a secar a 145°F / 63°C durante 1 hora.

### Migajas de pan, mezclar para relleno y sazonadores para aves

Coloque todos los tipos de pan que le sobren en su Excalibur para deshidratarlos y hacer migajas. Desmorone a mano o en su procesador de alimentos durante unos segundos. Almacene en contenedores herméticos hasta necesitarlos. Agregue sus hierbas o especias favoritas para preparar mezclas para rellenos, guarniciones y rellenos para aves.



# PASTA

## PASTA PRIMAVERA CON TOMATES DESHIDRATADOS

### INGREDIENTES:

8 oz (226 g) de pasta rotini, fusili o espirales, cruda  
1 cuch. sopera de aceite de oliva o aceite vegetal  
2 dientes de ajo picados  
1/8 cuch. pequeña de hojuelas de pimientos rojos  
1 taza de ejotes verdes tiernos, corte en trozos de 1" (2.5 cm)  
2 calabacitas pequeñas, rebanadas  
2 calabazas amarillas pequeñas en rebanadas  
1 taza de zanahoria rebanada finamente  
1 cebolla morada mediana, cortada en octavos  
1/4 de taza de caldo de pollo  
1/4 de taza de hojas frescas de albahaca ligeramente apretada, picadas  
1/2 taza de tomates deshidratados en aceite, picados  
1/4 de taza de queso parmesano rallado  
1/4 de taza de perejil fresco picado

### INSTRUCCIONES:

Prepare la pasta según las instrucciones del paquete. Drene. En un sartén mediano, caliente el aceite y el ajo. Agregue las hojuelas de pimientos rojos, agregue las calabacitas, calabazas, zanahorias y cebolla y sofría hasta que estén suaves y crujientes, aprox. 5 minutos. Agregue el caldo de pollo y deje hervir 1 minuto. Revuelva la pasta, los vegetales, el albahaca y los tomates deshidratados. Aderece con queso parmesano y perejil. Rinde 4 porciones.

Su deshidratador es perfecto para preparar pasta. Las variedades adquiridas comercialmente no pueden competir con el sabor de la hecha en casa.

Haga y corte la pasta según las instrucciones de la receta. No se necesitan estantes para pasta. Coloque las tiras de paste recién hecha en capas sencillas en las charolas de su deshidratador. Seque de 2 a 4 horas a 135° F/57 °C. Almacene en contenedores herméticos. La pasta deshidratada puede utilizarse en sopas y guisos, como plato principal con mantequilla o en salsa de crema, tomate o queso

### Qué hacer con la pasta deshidratada

1. Es perfecta para sopas y estofados
2. Es excelente para cocinar en un termo y como comida lista preparada
3. Sírvala con su salsa favorita
4. Usar en ensaladas y en comidas de un solo platillo





# QUESO

## Queso cottage

### INGREDIENTES:

1 galón (3.7 l) de leche pasteurizada

4 cuch. soperas de yogur natural hecho en su deshidratador

1/2 taza de suero de leche fresco o 1/4 tableta de cuajo disuelta en 1/2 taza de agua tibia

### INSTRUCCIONES:

Ponga la leche en una vasija y caliente a temperatura ambiente, alrededor de 72°F/22°C. Agregue el yogur, el suero de leche o el cuajo y cubra la olla con una gasa de queso. Coloque la vasija en el deshidratador y mantenga la temperatura interior a 85°F/29°C por 12 a 18 horas hasta que la leche se haya separado para formar una "cuajada" espesa y sólida y un líquido acuoso o "suero".

Cuando la leche haya espesado y se vea cuajada y un poco de suero en la superficie, el queso ha cuajado. Ahora su siguiente tarea es cortar la cuajada de la siguiente manera: Use un cuchillo de hoja larga y haga cortes con 1/2" (1.3 cm). (1) Sosteniendo el cuchillo de forma vertical, haga cortes rectos hacia arriba y hacia abajo a lo largo de la cuajada (2) Ahora incline el cuchillo y haga cortes diagonales a lo largo de su cuajada siguiendo los cortes del paso 1. Haga el primer corte a un ángulo de 45°, pero enderece gradualmente el cuchillo de forma que el último corte sea casi vertical (3). Repita el proceso del paso 2, solo que incline el cuchillo en la dirección opuesta (4). Ponga la temperatura de la vasija a 180°F/82°C y haga una serie final de cortes verticales para formar un patrón de cuadrícula en la superficie. Este proceso de corte en cubos ayuda a que el suero drene por completo.

Finalmente, coloque varias pulgadas de agua en una cacerola grande, coloque la vasija dentro y caliente a 115°F/46°C. Mantenga el queso cottage a esta temperatura durante 1/2 hora, revolviendo ocasionalmente. Una vez transcurrido el tiempo, forre un colador con la gasa y vierta la cuajada con el suero. Permita que el suero drene; de lo contrario, le dará al queso cottage un sabor ácido. Para eliminar aún más el sabor ácido, sumerja el colador en agua fría y revuelva suavemente la cuajada para retirar la última porción de suero. Permita que la cuajada drene completamente. Si lo desea, agregue 1 cucharada pequeña de sal por libra de queso cottage y de 4 a 6 cucharadas soperas de crema. Después de refrigerarse, su queso cottage estará listo para consumo de la forma en que se encuentra, o en ensaladas de frutas, dips, pays de queso y cacerolas.

Las bajas temperaturas de su deshidratador son ideales para convertir leche en queso cottage. El queso cottage es un tipo de queso fresco, o sea que no ha sido añejado. Los quesos duros, por otra parte, son prensados, sumergidos en cera de parafina y añejados. Longhorn, cheddar, colby y romano son ejemplos de quesos duros. Además, también existen quesos semiduros o suaves como: Scamor ze, Neufchatel y los productos untables a base de queso. Estos son generalmente de sabor más suave que los quesos duros y en caso de ser añejados, solo se hace por un período breve. Consulte el libro de Excalibur "Presérvelo naturalmente" para obtener más instrucciones acerca de la elaboración de queso.

# POPURRÍ, ARTESANÍAS Y MANUALIDADES

Su deshidratador puede ayudarle a satisfacer su creatividad al disminuir los tiempos de secado de cerámicas, artesanías de migajón o decoupage.

## Popurrí

Casi cualquier floración del jardín, así como hojas, hierbas, especias o conos pueden usarse para hacer popurrí. Se deben agregar fijadores para evitar que la fragancia del popurrí se evapore. Raíz de orris, benjuí, cálamo y musgo de roble se usan regularmente como fijadores. Use tijeras y corte las hierbas y botones sin defectos; una hoja o pétalo descompuesto puede arruinar todo el popurrí. Distribuya los pétalos o hierbas sobre las charolas de secado. Trate de evitar deshidratar dos a la misma vez para evitar que diferentes fragancias se mezclen. Seque de 6 a 8 horas a 110°F/43°C hasta que quede seco y quebradizo. Deje enfriar.

## Fotografías

Trate y lave como de costumbre. Sacuda o seque el exceso de líquido. Coloque las fotos en una charola de secado hasta que no queden puntos húmedos. Nota: Solo seque fotos impresas en base de resina al agua. Otros tipos de fotos se arrugarán a menos de que les coloque un peso encima.

## Esferas de Pomander

Estos antiguos encantos aromáticos se deshidratan fácil y rápidamente en un deshidratador. Para cada esfera seleccione una manzana, limón, lima o naranja maduros y atractivos. Use un picahielo o un punzón para perforar orificios uniformes sobre toda la piel de la fruta e introduzca un clavo de olor entero en cada uno; la piel debe quedar completamente cubierta. Cubra completamente la esfera en una mezcla de 1/2 oz (14 g) de canela molida, 1/2 oz (14 g) de pimentón o nuez moscada, 1 cuch. pequeña de raíz de orris en polvo y una pizca de brillo de escarcha. Deje la esfera en la mezcla durante varios días, volteando ocasionalmente. A continuación, coloque en una hoja Paraflexx® y ponga en el deshidratador Excalibur con el termostato en la temperatura más baja. Seque hasta que encoja y disminuya su peso, finalmente ate un listón o cuerda alrededor para colgar.

## Cuentas secas para macramé

Con un poco de ingenio, puede deshidratar vegetales para usar como cuentas en macramé u otras manualidades.

## Artesanías en masa o migajón

El migajón o masa es divertido para niños y adultos. Haga la masa, envuélvala, tréncela, séllela o presiónela para hacer placas para pared, aros para servilletas, joyería, figurillas, pequeñas esculturas e incluso adornos navideños.







Nacida en Australia, Tess Masters es chef, escritora, actriz, artista de doblajes y autora del libro de cocina "The Blender Girl". Nos comparte su entusiasmo por los alimentos saludables en [theblendergirl.com](http://theblendergirl.com)

Como presentadora y desarrolladora de recetas, Tess colabora con marcas líderes de alimentos, culinarias y estilos de vida. Ha aparecido en LA Times, Vegetarian Times, InStyle, Eat Simple, Clean Eating, Chow Com, Today Com y Glamour Com entre otras publicaciones y sitios web. Lejos de la licuadora, Tess disfruta una variada plataforma de actuación. Ha viajado internacionalmente con producciones para la pantalla, ha trabajado en películas y en televisión y ha prestado su voz para campañas comerciales y personajes de videojuegos populares



### Ingredientes:

- 1 manojo grande de kale o col rizada verde, aprox. 8 tazas apretadas
- 1 taza de nueces de la India crudas y remojuadas en agua filtrada de 2 a 4 horas (el remojo es opcional)
- 1/8 de taza de agua filtrada o la necesaria para la consistencia deseada
- 3 cuch. soperas de jugo de limón recién exprimido
- 1/4 de taza de levadura nutricional o al gusto
- 1 cabeza entera de ajo (aprox. 8 a 10 dientes) picados ligeramente
- 1 cuch. pequeña de sal marina Celta
- 1 cuch. soperas de néctar de coco (opcional)
- 4 cuch. pequeñas de ajo granulado

### ¡Iniciemos!

- Desprenda las hojas de la col de sus tallos (elimine los tallos), lave y coloque en un colador para drenar. Quizá desee dejar un poco de agua en la col.
- Transfiera a un tazón grande.
- Coloque todos los ingredientes excepto el ajo granulado en un procesador de alimentos hasta obtener una consistencia suave, espesa y cremosa. Espere una consistencia parecida al humus. Quizá necesite agregar un poco más de agua.
- Tome pequeñas porciones de las nueces de la India y la pasta y frote sobre la col. Yo uso guantes de cocina para esto. Repita hasta que toda la mezcla se haya agregado y la col esté cubierta uniformemente y no se vean grumos grandes de pasta.
- Mezcle con el ajo granulado para que quede distribuido uniformemente.
- Coloque la col de manera uniforme en las hojas de secado y deshidrate a 115°F/46°C durante aprox. 8 horas o hasta que esté crujiente.
- Si no tiene un deshidratador, puede colocarlas en charolas de hornear en el horno a la temperatura más baja durante 10 a 12 horas.

### VERSIÓN SIN NUECES

#### Ingredientes:

- 1 manojo grande de kale o col rizada verde, aprox. 8 tazas compactadas
- 2-1/2 cuch. soperas de aceite de oliva extra virgen prensado en frío
- 1/4 de taza de levadura nutricional
- 3 cuch. pequeñas de ajo granulado
- 1 cuch. pequeña de sal de mar Celta
- 3 cuch. pequeñas de ajo granulado (para agregarle a todo)

#### ¡Iniciemos!

- Desprenda las hojas de la col de sus tallos (elimine los tallos), lave y coloque en un colador para drenar ligeramente. Quizá desee dejar un poco de agua en la col.
- Mezcle todos los ingredientes (excepto el ajo adicional) en un tazón.
- Frote la mezcla en la col húmeda.
- Espolvoree el ajo granulado adicional sobre toda la col.
- Coloque en su deshidratador Excalibur a 105°F/41°C durante 4-6 horas hasta que esté crujiente.



Carol Alt es una verdadera súper estrella. Desde sus días como la súper modelo más famosa del mundo, Carol Alt ha sido una actriz multi galardonada que ha aparecido en más de 65 películas: presentadora en incontables programas de TV y radio, con un éxito musical número uno en Europa, ha adornado la portada de más de 700 revistas, ha trabajado dedicada a la filantropía, y ahora como empresaria del cuidado de la piel, diseñadora de joyería y autor best seller sobre nutrición mediante alimentos crudos, sobre lo cual ha escrito tres libros: EATING IN THE RAW, THE RAW 50, y EASY SEXY RAW, así como recetas de alimentos crudos. Eche un vistazo a Raw Essentials, la línea de productos naturales de Carol para el cuidado de la piel.



### Para la corteza de la pizza:

1 taza de semillas de linaza o de chía molidas  
 2 cuch. soperas de cebolla en polvo  
 5 tazas de vegetales mixtos ligeramente picados (algunas combinaciones favoritas son pepino y tallos de brócoli, eneldo y tallos de brócoli o calabacita)  
 2 tazas de nueces crudas remojadas o de nueces pacanas  
 2 dientes de ajo  
 1 cuch. sopera más 1 cuch. pequeña de jugo de limón fresco  
 2 a 4 gotas de stevia líquida o  
 1 cuch. sopera más 1 cuch. pequeña de miel natural  
 1 cuch. pequeña de sal marina o más según su gusto  
 1/4 de taza de hojas frescas de albácar  
 \*Rinde 2 cortezas de pizza de 8 pulgadas

### Salsa de tomate favorita de Mama Tanya

3/4 de taza de tomates deshidratados al sol  
 1 tomate grande maduro, sin semillas y picado  
 1 diente pequeño de ajo (opcional)  
 Un pequeño manojo de hojas de albácar  
 1 cuch. pequeña de orégano seco  
 2 cuch. pequeña de sazónador para pizza o italiano  
 1 trozo de jengibre de 1/2" (1.27 cm) pelado y picado.  
 Una pizca de pimienta de cayena.  
 2 a 4 cuch. soperas de aceite de oliva extra virgen prensado en frío  
 2 cuch. soperas de aceitunas deshidratadas al sol y sin hueso  
 Sal de mar  
 \*Rinde aprox. 2 tazas  
 Vinagreta de vino tinto de Mama Claire  
 1/4 de taza de vinagre de vino tinto Eden  
 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen prensado en frío  
 2 cuch. pequeñas de néctar de agave, miel natural o néctar de coco  
 1 cuch. sopera de jugo de limón fresco  
 1/2 cuch. pequeña de sal de mar  
 1/2 cuch. pequeña de cebolla en polvo  
 1/2 cuch. pequeña de ajo en polvo  
 1/2 cuch. pequeña de orégano seco  
 1/2 cuch. pequeña de albácar seco  
 \*\*Rinde 3/4 de taza

### Ensalada para la pizza

1 cabeza de lechuga romana u orejona  
 1 o 2 tomates medianos, sin semillas y picados (opcional)  
 1/2 cebolla morada mediana, finamente rebanada  
 1/4 de taza de aceitunas deshidratadas al sol, sin hueso y rebanadas (opcional)

### Preparación de la corteza de la pizza:

Combine la linaza y la cebolla en polvo en un tazón mediano y reserve. Coloque los vegetales picados, nueces, ajo, jugo de limón, stevia y sal en un procesador de alimentos o licuadora a alta velocidad y procese hasta quedar suave, limpiando los lados de la máquina o el vaso de la licuadora. Agregue el albácar y pulse hasta quedar bien incorporado, pero deben quedar visibles pequeños trocitos. Agregue la linaza y la cebolla en polvo y agite hasta quedar bien incorporado. Distribuya la mitad de la masa en una charola del deshidratador Excalibur cubierta con una hoja Paraflexx® para formar un círculo de aprox. 8" (20 cm) de diámetro y 1/2" (1.2 cm) de grosor. Repita con los ingredientes restantes en una segunda charola cubierta con hoja Paraflexx®. Coloque en el deshidratador y seleccione la temperatura a 105°F/41°C. Deshidrate durante 6 a 8 horas o durante la noche. Voltee la corteza sobre una charola del deshidratador (quite la hoja Paraflexx®) y continúe deshidratando hasta lograr la consistencia crujiente deseada, de 2 a 8 horas, o más si le gusta su corteza muy crujiente.

Mientras la corteza se deshidrata, haga la salsa: en un tazón mediano, remoje en agua los tomates deshidratados al sol cubriéndolos durante 1 hora para suavizar. En una licuadora o procesador de alimentos, combine los tomates deshidratados y el agua de su remojo, el tomate fresco, el ajo, si se usa, el albácar, orégano, sazónador para pizza, jengibre y cayena y procese hasta lograr una textura suave. Con el motor aun encendido, agregue lentamente el aceite a través del orificio superior de la tapa del procesador o licuadora y mezcle bien.

Agregue las aceitunas y pulse hasta que queden picadas. Sazone con la sal.

Para preparar la vinagreta: Coloque todos los ingredientes en un contenedor con tapa, cubra y agite hasta que la mezcla se emulsione.

### Preparación de la ensalada:

Combine la lechuga, tomates, cebolla morada y aceitunas en un tazón y agite bien con la cantidad suficiente de vinagreta para cubrir.

### Para montar todo:

Distribuya la salsa para pizza sobre las cortezas. Arregle la ensalada sobre las cortezas, corte la pizza en rebanadas y sirva. \*Rinde de 2 a 4.

### Ideas y sugerencias:

Se necesitan 30 minutos para preparar la corteza de la pizza, pero se necesita planificación previa para remojar las nueces, y todo un día para deshidratar la corteza de la pizza. Una estrategia para esto consiste en hacer la corteza la noche anterior, deshidratar el primer lado al dormir, luego voltearlo, ir a trabajar y regresar a casa para una noche de pizza. Esto le dará una corteza crujiente. Para una corteza más suave, puede empezar en la mañana y estará lista para la cena. Puede preparar la salsa un día antes, así mismo, Tanya y Claire sugieren doblar la receta y congelar la mitad de la masa después de deshidratar. De esta manera, cuando tenga deseos de comer pizza, todo lo que tiene que hacer es descongelarla brevemente en el deshidratador.

Si piensa que no consumirá toda la pizza en una sola ocasión, deje la corteza al natural, córtela en porciones individuales y que todos le pongan encima lo que deseen (A los niños les encanta el tema de "haga su propia pizza"). Esto evita que la masa pierda lo crujiente y puede guardarla para otra comida y ponerle los ingredientes en el momento.





Jason Wrobel es un líder de renombre mundial en la cocina vegana cruda orgánica, así como en educación y epicuría culinaria. Con un enfoque en la simplicidad radical y la presentación artística, infunde el éxtasis de sus creaciones a base de alimentos crudos con la energía de las frutas y vegetales frescos, locales y orgánicos, así como las propiedades curativas de los superalimentos crudos, que han convertido a sus creaciones en las favoritas entre sus clientes, trátase de celebridades o de clientes regulares. Es también el presentador del primer programa de televisión enfocado en la longevidad, "How to live to 100", debutando en el Cooking Channel en enero de 2013. Su DVD, "Simple Vegan Classics" es un best seller internacional, que enseña a las personas a preparar alimentos veganos crudos orgánicos, fáciles y nutritivos. Además, es el presentador de The J-Wro Show® en YouTube, donde muestra recetas saludables, consejos para la transformación de estilos de vida y comedia culinaria. [www.jasonwrobel.com](http://www.jasonwrobel.com)



### Mezcla para brownies superalimento

7 tazas de nueces pacanas crudas, remojadas durante 8 horas y deshidratadas durante 24 horas hasta estar crujientes

- 1-1/2 tazas de dátiles sin hueso
- 1-1/2 tazas de polvo de cacao crudo
- 1/2 cuch. sopera de Vitaminal Green u otro súper alimento en polvo
- 1/2 cuch. sopera de maca en polvo
- 1/2 cuch. pequeña de Sal Himalayan Cristal o sal de mar Celta
- 1/4 de cuch. pequeña de polvo de shilajit o mumijo
- 1/2 de cuch. pequeña de canela en polvo
- 1/2 taza de bayas de goji, reservar
- 1 cuch. pequeña de polvo de vainilla molida
- 1 taza de nueces pacanas crudas picadas, reservar

### Salsa fudge caliente

- 2-3/4 de taza de néctar de agave claro
- néctar de palma de coco o inulina de alcachofa de Jerusalén
- 1 taza de polvo de cacao crudo
- 1-1/4 tazas de aceite de coco extra virgen
- 1/4 de taza de manteca de cacao cruda
- 1/4 taza de polvo de mezquite
- 1/4 cuch. pequeña de Sal Himalayan Crystal o sal de mar Celta

### Preparación de los brownies:

En un tazón de mezclar grande, remoje las nueces durante al menos 8 horas. Drene, enjuague las nueces en agua fresca y use su deshidratador Excalibur para deshidratar sobre hojas Paraflexx® durante 24 horas, hasta estar crujientes y secas al tacto. En un procesador de alimentos grande, procese las nueces hasta obtener trozos de tamaño mediano y harinoso. Asegúrese de no sobreprocesar las nueces, ya que se pueden quebrar fácilmente y hacerse mantequilla. Agregue los dátiles lentamente a la mezcla y procese hasta que se combinen bien. La mezcla debe tener una textura como para pastel: una pasta ligeramente húmeda con poca textura. Agregue el polvo de cacao, Vitaminal Green, la maca, la sal y el polvo de shilajit y procese hasta quedar listo, cuando la mezcla empiece a formar bolas en el fondo del procesador a medida que el cacao en polvo se incorpora. Saque la mezcla para el brownie del tazón del procesador y ponga en la charola de hornear. Distribuya la mezcla de manera uniforme en la charola y agregue las nueces y bayas secas restantes. Mezcle con sus manos, haciendo presión uniforme y media para obtener una distribución uniforme y plana de la masa. Enfríe en el refrigerador de 30 minutos a una hora para que esté lista para los brownies. Una vez lista, corte los brownies al tamaño deseado. Si desea brownies calientes, colóquelos en el deshidratador Excalibur a 118° F/48°C durante 20 minutos para calentar.

### Preparación de la salsa fudge:

Ponga el néctar de agave y el aceite de coco en una licuadora a alta velocidad y licue hasta quedar muy suave. Agregue los ingredientes restantes, excepto la manteca de cacao y licue de nuevo hasta obtener una consistencia ultra suave, agregue la manteca de cacao (sólida o derretida) y licue de nuevo. Coloque en el deshidratador Excalibur a 105° F/40°C durante 10 minutos antes de servir con los brownies de súper alimentos. \*Rinde 16-20 brownies medianos (charola de hornear estándar de 9x13"/22.8 cm x 33 cm)

### Variaciones de la receta:

En lugar de las bayas goji secas, use bayas doradas, moras o cerezas negras para un impulso nutritivo de superalimento o sustituya la piña y el mango orgánicos deshidratados con brownies de tango tropical. Experimente y diviértase.



Marie-Claire Hermans de Ravishing Raw. Marie-Claire es una chef de alimentos crudos, autora y asesora en Bélgica. Se especializa en hacer que los alimentos crudos tengan un sabor y una apariencia de cocidos. Esto es especialmente útil para los principiantes en alimentos crudos que desean alimentos cocidos durante el período de transición. Aquellos que se registren para el boletín gratuito de Marie-Claire recibirán explicaciones de los beneficios de comer alimentos vivos y crudos, ideas para menús y listas de compras.



### Vegetales necesarios por persona:

1/2 a 1 calabacita pequeña  
1/2 pimiento dulce rojo  
1/2 pimiento dulce amarillo  
Albácar fresco al gusto  
1/2 paquete de champiñones silvestres, algunas ramitas de tomillo fresco, una ramita de romero fresco  
1/4 cuch. pequeña de sal de mar Celta o más, de acuerdo al gusto  
Aceite de oliva extra virgen prensado en frío

### Para hacer la salsa del cóctel:

1/2 pimiento dulce rojo  
2 cuch. soperas de aceite de oliva extra virgen prensado en frío  
1/4 taza de tomates deshidratados al sol (remojaos en aceite)  
1/4 de taza de nueces de la India crudas o piñones

### A continuación prepare los vegetales:

- Corte la calabacita en dos mitades.
- Rebane la calabacita con un pelador de papas ancho o una mandolina. Haga aprox. 5 o 6 rebanadas delgadas.
- Coloque en un plato y cubra con aceite de oliva.
- Espolvoree un poco de sal encima para suavizar.
- Marine durante una hora hasta que estén suaves y se vean como si estuvieran cocidas.
- Puede acelerar el proceso al colocarlas en su deshidratador Excalibur durante aprox. media hora y después cubrir con plástico para mantener húmedo.

### Mientras tanto:

- Rebane los pimientos para obtener tiras pequeñas.
- Rebane los champiñones.
- Ponga todo en tazones separados.
- Agregue hierbas frescas y sal marina a su gusto.
- Vierta una cantidad generosa de aceite de oliva encima, mezcle y deje marinar durante aprox. 20 minutos.
- Distribuya los vegetales marinados en una hoja Paraflexx® en charolas del deshidratador Excalibur.
- Deje que suavicen en su deshidratador a 108°F/42°C durante aprox. 60 minutos.

### Para montar:

- Tome un plato llamativo y empiece con una rebanada de calabacita en el fondo.
- Coloque un poco de los vegetales marinados sobre esta y algunas hojas de albácar.
- Coloque otra rebanada de calabacita.
- Ponga una cucharada de salsa de cóctel en la orilla del plato y dibuje una línea con la "cabeza" de la cuchara.
- Termine con algunas hierbas frescas de su jardín o un poco de pimienta negra ligeramente molida.
- Sirva así o caliente en su deshidratador a 108°F/42°C.

### Algunos consejos de Marie-Claire:

- Si desea una salsa menos densa, agregue un poco de agua.
- Estas pilas de vegetales son perfectos con una ensalada verde y fresca.
- Entre más se marinen los vegetales, más suaves quedarán.
- Disfrute como aperitivo, como guarnición de vegetales o como el platillo principal.



# Eva Rawposa

## FALAFEL FACILÍSIMO CON ALOLI DE LIMÓN Y AJO



Eva Rawposa creó uncooking101.com su socia de negocios Venita Hale. Eva es una chef de alimentos crudos y educadora de la salud vegetariana, apasionada de compartir sus conocimientos acerca de consumir alimentos crudos tras haber notado un cambio dramático en su salud gracias a una dieta basada en alimentos crudos. Decidida a crear una comunidad en línea donde las personas pudieran reunirse, aprender y compartir sus experiencias acerca de alimentos crudos, creó uncooking101.



### Ingredientes para el falafel:

- 2 tazas de zanahorias ligeramente picadas
- 1 taza de semillas de girasol secas
- 1/4 de taza de semillas de linaza molidas (después de moler rendirá 1/3 de taza)
- 1 taza de perejil fresco, finamente picado
- 3 cuch. soperas de cebolla en cubos
- 1 diente de ajo picado
- 1/4 de cuch. pequeña de sal de mar Celta
- 1/2 cuch. pequeña de comino molido
- 1/2 cuch. pequeña de curry en polvo
- 1/2 taza de semillas de ajonjolí (\*para agregarse después de procesar)

### Preparación del Falafel:

- Primero, coloque las zanahorias en el procesador de alimentos y procese hasta que casi formen una pasta (bien picadas).
- A continuación, agregue las semillas de girasol, semillas de linaza, ajo y especias, y procese hasta mezclar bien. Finalmente, agregue la cebolla y el perejil, asegurándose de limpiar los lados para mezclar todo bien.
- Transfiera a un tazón grande y agregue las semillas de ajonjolí a mano.
- Forme bolitas de falafel con 1 cuch. sopera. Coloque estas bolas directamente en las charolas de su deshidratador Excalibur y deshidrate durante 2 a 12 horas, dependiendo de lo húmedo que desea el interior. Entre más tiempo deshidrate, más crujientes serán en el exterior.

### Ingredientes para el alioli de limón y ajo:

- 1/4 taza de nueces de la India secas
- 2 dientes de ajo
- 1/8 cuch. pequeña de sal
- El jugo de un limón

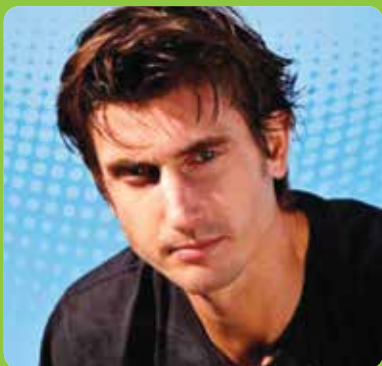
### Preparación del alioli de limón y ajo:

- Procese las nueces de la India, el ajo y la sal en un moledor de café o de especias hasta que no queden trozos.
- Retire del procesador, agregue al tazón con el jugo de limón y bata con un tenedor.
- Puede transformar este alioli en un fabuloso aderezo licuando 2/3 de taza de las nueces de la India remojadas en 2/3 de taza de agua con 1/2 taza de un limón confitado en su licuadora.

Estos falafels son fantásticos como aperitivos o para usarse en envoltorios de tortilla de harina o encima de ensaladas.

# Brendan Brazier

## CEREAL VEGANO "TOSTADO" DE MANZANA Y CANELA



Brendan Brazier es el formulador de VEGA y creador de Zon Fitness y de Thrive Foods Direct. Brendan es ampliamente considerado por muchos como una autoridad en la nutrición basada en vegetales. Entrena a estrellas del deporte y a celebridades, consulta y desarrolla productos para grandes empresas y es un notable orador. Brendan Brazier fue Pro Ironman de Canadá, es el formulador de los sorprendentes productos VEGA (ampliamente considerados en círculos de salud y de atletismo como los mejores suplementos proteínicos del mundo) y autor best seller de la serie THRIVE: THRIVE, THE THRIVE DIET, THRIVE FITNESS.



### Ingredientes:

- 1/2 manzana en cubos
- 1/4 cuch. pequeña de sal de mar Celta
- 1/2 taza almendras crudas picadas
- 1/2 taza de semillas de linaza molidas
- 1/2 taza de harina de cañamo
- 1/2 taza de ajonjolí sin pelar
- 1/2 taza de semillas de girasol
- 1-1/2 cuch. pequeñas de canela en polvo
- 1/4 cuch. pequeña nuez moscada
- 1/4 cuch. pequeña de hoja de stevia molida
- 1/4 taza de melaza
- 2 cuch. soperas de jugo de manzana fresco
- 1/4 taza de aceite de cañamo o aceite antioxidante y omega Vega
- 1 taza de avena sin gluten o quinoa germinada

### ¡Iniciemos!

- Combine la manzana, avena, almendras, semillas de linaza molidas, harina de cañamo, semillas de ajonjolí, semillas de girasol, canela, nuez moscada, stevia y sal marina y agite hasta combinar bien.
- Licue juntos el aceite de cañamo, melaza y el jugo de manzana.
- Combine los ingredientes líquidos y secos y mezcle bien.
- Distribuya en charolas de secado Excalibur recubiertas.
- Deshidrate a 115°F/46°C durante 24-48 horas dependiendo de lo crujiente que lo desea.
- Si no tiene un deshidratador, puede usar la temperatura más baja de su horno
- Corte en trozos y disfrute.

\*Se puede mantener en refrigeración hasta 2 semanas

\*Rinde 4 tazas o aprox. 5 porciones.



Receta de pan crujiente de cebolla de Matt  
(Cortesía de Matt Amsden, RAWvolution).

## PAN CRUJIENTE DE CEBOLLA

### Ingredientes:

- 1 cebolla amarilla grande
- 2 tazas de semillas de linaza molida
- 2 tazas de semillas de girasol molidas
- 3/4 taza de coco aminos o Nama Shoyu (\*con gluten)
- 3/4 tazas de aceite de oliva extra virgen prensado en frío

### ¡Iniciemos!

- Pele y parta las cebollas en mitades.
- En un procesador de alimentos, corte las cebollas usando la hoja de rebanar.
- Transfiera las cebollas cortadas a un tazón de mezclar, agregue los ingredientes restantes y mezcle hasta que los ingredientes se combinen completamente.
- Distribuya uniformemente 1-1/2 tazas de la mezcla sobre una charola del deshidratador Excalibur cubierta con una hoja Paraflexx®.
- Deshidrate a 100°F/38°C durante 36 horas, retirando la hoja Paraflexx® después de las primeras 24 horas.
- Una vez deshidratado, corte en 9 trozos iguales (2 cortes horizontales, 2 cortes verticales).
- Rinde aprox. 2-1/2 charolas.



Chips de calabacita crujiente con dip  
marinara de Kristina,  
(Cortesía de Kristina Gabrielle Carillo-Bucaram,  
fundadora de Fully Raw y Rawfull Organic)

## CHIPS DE CALABACITA CRUJIENTE Y DIP MARINARA

### Ingredientes para los chips:

- 2 - 4 calabacitas

### Preparación de los chips de calabacitas:

- Rebane la calabacita en tiras con un cuchillo o una mandolina.
- Coloque las rebanadas en su deshidratador Excalibur y deje el tiempo que desee.
- Entre más tiempo deje las rebanadas en el deshidratador, más crujientes quedarán.
- Estos "chips" se dejaron en el deshidratador aprox. 6 horas a baja temperatura, aprox. 105 a 115°F (41 a 46°C).
- Una vez listo, organícelos de manera atractiva sobre un plato y prepárese para preparar su marinara.

### Ingredientes para la marinara:

- 1-2 tomates maduros y frescos
- 3 ramas de acelgas
- El jugo de 1/2 limón (opcional)
- 1/2 taza de cilantro fresco
- 1/2 de taza de albácar fresco
- 1/2 de taza de orégano o tomillo fresco (opcional)
- 1/2 pimienta dulce rojo para un sabor adicional (opcional)

### Preparación de la marinara:

- Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos y procese hasta lograr la consistencia deseada
- ¡Sirva y disfrute!



Receta de pastelillos de calabaza y  
nueces y crema de nueces de la India  
caramelizadas de Kristy.  
(Cortesía de Christy Smith, terapeuta en  
nutrición, Whole to Healthy)

## PASTELILLOS DE CALABAZA Y NUECES

- 1/2 taza de semillas de calabaza crudas y remojuadas de 4 a 6 horas
- 1/2 taza de nueces crudas
- 1/2 taza de nueces pacanas crudas
- 2 dátiles Medjool
- 1/2 cuch. pequeña de especia de pay de calabaza
- 1/4 de cuch. pequeña de sal de mar Celta

- Procese los ingredientes en el procesador de alimentos hasta que la mezcla se mantenga adherida al presionarla contra las paredes del tazón.
- Coloque sobre papel encerado y aplane o enrolle a un espesor de aprox. 1/4" (64 mm)
- En este momento, podría cortar en círculos con un molde de galletas.
- Coloque sobre hojas Paraflexx® en su deshidratador Excalibur a 115°F/46°C durante 6 horas, volteando a medio ciclo. También puede colocarlo sobre las charolas regulares del deshidratador después de 3 horas para una textura más seca. Estas pueden ser deshidratadas durante más tiempo, dependiendo de la textura deseada. Entre más tiempo estén en el deshidratador, más crujientes quedarán.
- Estos pastelillos son excelentes para guardarse. Puede prepararlos con días de anticipación o incluso congelarlos para un evento futuro.

### Crema de nueces de la India caramelizadas

- 1 taza de nueces de la India crudas (sin remojar)
- 1/4 taza de pasta de dátiles
- 1 cuch. sopera de jarabe de maple o agave crudo
- 2 cuch. pequeñas de maca en polvo
- 2-3 cuch. soperas de agua filtrada,
- hasta obtener la consistencia deseada

- Licue todos los ingredientes a alta velocidad hasta que queden suave, pero aún espesos.
- Siempre puede agregar más especias o endulzante hasta satisfacer su gusto.
- Puede guardarse en el refrigerador por 3-4 días antes de usarse.



DRY IT, YOU'LL LIKE IT.  
FAITES SÉCHER, VOUS AIMEREZ.  
DESHIDRÁTELO, LE GUSTARÁ.



[www.facebook.com/ExcaliburDehydrators](http://www.facebook.com/ExcaliburDehydrators)



[www.twitter.com/drying123](http://www.twitter.com/drying123)



<http://www.youtube.com/excaliburdehydrators>



<http://www.pinterest.com/drying123/>

*Excalibur*<sup>®</sup>  
AMERICA'S BEST DEHYDRATOR

8250 Ferguson Ave., Sacramento, CA 95828 | 1.800.875.4254 | [ExcaliburDehydrator.com](http://ExcaliburDehydrator.com)