

Kuivatame talvevarusid

Kuivatada saab puu- ja juurvilju, seeni, marju, ürte, ravimtaimi.

Mäletan suvelõpust vanaema juures maal pikki õunasektoritest vanikuid puupliidi kohal kuivamas. Sügise alguses saime need suure riidest kotiga linnakoju kaasa. Kuivatatud õuntest sai talvel kisselli ja kommi asemel nosimist.

Uued moodsad kuivatusviisid

Ega see mingi liiga vanaaja pilt olegi, kuid õunasektorite niidi otsa lükkimise asemel kasutatakse tänapäeval tõhusamaid ja moodsamaid vahendeid. Ka sõnakasutus on uuenenud: kuivatamise kõrval kasutatakse peenemat sõna dehüdreerimine.

Kuivatamise ehk dehüdreerimise mõte on ikka selles, et toidust eraldatakse niiskus, mis tagab selle pika säilivuse. Et säiliks nii värvus, maitseomadused kui ka vitamiinid, tuleks kuivatada mitte üle +45 kraadi juures.

Kauplustes müüakse väga erinevaid toidukuivateid. Millist neist valida?

Spetsialistid kinnitavad, et kõige tähtsam on vaadata, kuidas tuleb õhk kuivatusrestidele. Parim on see, kui soe õhk tuleb kuivatusrestidele tagant ja kõikidele restidele võrdselt.

Paraku müüakse kõige enam selliseid toidukuivateid, milles soe õhk tuleb alt või ülevalt. Niisuguses õhurežiimis ei kuiva toit ühtlaselt ja reste on vaja pidevalt ümber tõsta. Ka vajab selline kuivati just ebaühtlase kuivamise tõttu pidevat järelevalvet.

Veel tuleks jälgida, et toidukuivati ei oleks hermeetiliselt suletud, sest dehüdreerimine tähendab niiskuse eemaldamist – niiske õhk peab välja pääsema ja värske õhk sisse pääsema.

Toidukuivatil peaks olema temperatuuriregulaator, mis tagab vajaliku kuivatamistemperatuuri. Parimatel toidukuivatitel on temperatuuri reguleerimise vahemik +35 kuni +70 kraadi. Kõrgeid tempe-



SHUTTERSTOCK

ratuure kasutatakse näiteks liha või kala kuivatamisel, madalaimat aga jogurti valmistamiseks.

Taimer teeb töö mugavaks

Tähtis funktsioon on taimeril, mis tagab selle, et toit ei kuivaks liialt ära, kui pole mahti pidevalt kuivatusprotsessi jälgida. Näiteks saab taimeriga toidukuivati panna tööle ööseks, kui on odavam elektrienergia.

Toidukuivatis peaks saama kasutada õhku läbi laskvat aluslina, millele on võimalik kuivatamiseks kaldata vedelaid toidusegusid, smuutisid jm. Smuuti kuivatamisel saab toredaid ja tervislikke komme.

KAJA PRÜGI



Low Speed Technology System
HUROM
SLOW JUICER

HUROM - aeglased mahlapressid

Pressib taimedest ning puu- ja juurviljadest maksimaalselt mahla minimaalse kiirusega, külmunud puuviljadest aga „jätist“.



EXCALIBUR - maailma parim toidukuivati

5,5 kg õunte kuivatamine võtab aega u 8 tundi ja maksab u 0,45 eurot.



Medifur OÜ müüb väetoite (nn *superfood*), kuivatatud puuvilju, toortatart, tooršokolaadi jpm.

Adress Saku 15, Tallinn • tel 5556 7513, 646 3350

www.vaetoit.ee