

# Excalibur®

NOURISH LIFE.



## Dehydration Guide Guía de deshidratación Guide déshydrations

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



MADE IN THE USA

Household Use Only  
Solo para uso doméstico  
Usage domestique seulement





# CONTENTS

<i>Introduction</i>	2
<i>Safeguards &amp; Operating Instructions</i>	3
Temperature Guide	4
Timing	4
Cleaning	4
<i>Preparation</i>	5
Pretreatment	5
Dipping	5
Blanching	6
<i>Storage &amp; Reconstitution</i>	7
Food Drying Guide – Fruits	8-9
Food Drying Guide – Vegetables	10-12
Leathers and Fruit Rolls	13
Fruit	13
Yogurt	13
Vegetables	13
<i>Jerky</i>	14
The Process	14
Dehydrating	14
Storage	14
<i>Beef, Game, Poultry, Fish Jerky</i>	15
<i>Raw &amp; Living Foods</i>	16
What Are Living Foods	16
Food Temperature vs. Air Temperature	17
Enzymes and Temperature	17
How to use your dehydrator for Living Foods	17
<i>Other Dehydrator Uses</i>	18
Herbs and Spices	18
Nuts	18
Raising Bread	18
Pasta	18
“Stale” Foods	18
Yogurt	18
Cheese	19
Drying Photographs	19
Whole Meal Preparation	19
<i>Year-round Dehydration Tips</i>	20
<i>Recipes</i>	21-22
<i>Questions and Answers</i>	23
<i>Trouble Shooting Guide</i>	24-25
<i>Warranty Info</i>	26
<i>Helpful Hints &amp; Tips</i>	27
<i>French</i>	28
<i>Spanish</i>	50





# 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.

Operating cost for your Excalibur® Dehydrator is approximately 3 - 6 cents per hour. Using your dehydrator compared to traditional canning or freezing methods will prove to be well worth your initial low-cost investment.

## SAFEGUARDS & OPERATING INSTRUCTIONS

### IMPORTANT SAFEGUARDS

When using electrical appliances, these basic safety precautions should always be followed.

1. Read all 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.
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 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.



## SAVE THESE INSTRUCTIONS.

## OPERATING INSTRUCTIONS

Operating your dehydrator is extremely simple! Begin by plugging in your unit. Then using both hands (to prevent tipping) carefully slide trays loaded with food into position. Once the trays are in place, replace door\* and set the thermostat to the correct temperature.

1. Place the dehydrator on a smooth, dry surface.
2. Load the trays with food. Place the door on machine.\*
3. Plug the power cord into standard 120 volt outlet or 220/240 volt outlet depending upon your voltage.
4. Set the thermostat to desired temperature.\*\*
5. When the food has dehydrated, and is dry, allow it to cool. See pages 8 – 12 for proper dryness test and approximate drying time. Then package in airtight food storage containers.

\*For door assembly, page 25.

\*\*TROUBLESHOOTING GUIDE, page 24.



# TEMPERATURE GUIDE

For your convenience, a colorful temperature guide has been affixed to your Excalibur® unit. Following this guide will ensure the use of proper temperatures when drying foods. If the heat is too high, the food may “case harden” which means it will feel dry on the outside; yet inside, it is still moist. If the heat is set too low, drying time and use of electricity is increased.

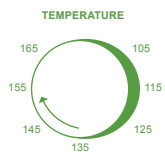

## Timing

The individual foods listed on pages 8 - 12 is the approximate amount of time needed to dehydrate each food. Drying times, however, are enormously dependent upon multiple factors. These factors include the amount of humidity in the air, the moisture content of the food being dried and the method of preparation.

**Humidity:** Air must be kept in motion. Stagnant air will soon take on as much moisture as it can hold, and then drying will no longer take place. Drying must be a continuous process so the growth of micro-organisms is prevented. 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:** The actual amount of water in the food you are drying is also a major consideration. Remember, 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:** Uniform slicing is the last factor contributing to the length of the drying cycle. Successful drying is only possible if the food you are drying is properly sliced, (not more than 1/4" thick) and spread evenly in a single layer on the drying trays, successful drying should be yours!

	<h3>Temperature</h3> <p>The thermostat range is 105° to 165° F. The 5 &amp; 9 tray units without a timer have the on-off switch in the thermostat. Turn counter-clockwise for off. Turn thermostat clockwise to desired temperature setting.</p>
	<h3>Timer</h3> <p>On units with a 26 hour timer, the Timer is on the on-off switch. In order to select timed operation, turn knob to desired time setting. While timing, the knob will indicate remaining time. Consult the drying times pages 8-12 for timing information.</p>

## Cleaning

Your machine is easy to clean, both inside and out. The interior food contact areas and exterior of your Excalibur Food Dehydrator should only be cleaned by wiping with a soft cloth or sponge dampened with warm water and a mild detergent. The dehydrator can then be rinsed using a soft cloth or sponge dampened with clear water. The trays can be cleaned by hand or simply by placing them in the top rack of the dishwasher. The tray’s removable Poly screens can be cleaned by soaking them in warm soapy water and then wiping them down with a damp sponge. These inserts allow air to fully circulate around the food and the construction of the trays also prevents moisture from being trapped on the underside of the pieces. Therefore, the most even drying possible is attained. Re-usable non-stick sheets



should only be wiped clean and NOT placed in the dishwasher. DO NOT USE harsh chemicals or abrasive materials for cleaning. DO NOT immerse any portion of this appliance in water except the trays and poly screens.

Your dehydrator has been equipped with a removable door. This solid door prevents light from fading the colors or withdrawing nutrients from the food as it dries. Treat your door carefully to prevent it from getting scratched. To clean, use a damp sponge or soft cloth only.

---

## PREPARATION

There is really no right or wrong way to prepare your food for drying. By following these few guidelines, success will be yours.

### 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. The fast drying times and controlled conditions under which your unit operates dries food before it has a chance to spoil. However, pretreating will help maintain:

- **Color:** reduces oxidation of foods such as apples and potatoes keeping them from turning a rust-like color.
- **Nutrients:** helps retain the minimal loss which tends to occur during the drying process.
- **Texture:** the chance for fiber deterioration in the produce is lessened.

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. The following are various pre-treatment dips with which you may want to experiment.

- **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. Many dried fruits sold in the grocery store or in health food stores have been treated this way. 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.

When using a dip, follow the specific directions listed above. Then, drain the treated food and rinse it thoroughly. Blotting off any excess moisture with paper towels before placing the food in the dehydrator is the final important step. Excess moisture of foods will prolong the drying cycle.



## 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.” You can 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.

- **Water Blanch:** Fill a large pan over half-full with water. Bring the water to a boil and stir the food directly into the boiling water. Cover and blanch for approximately 3 minutes. Remove food from the boiling water and place it into ice water to cool. Blot with a towel to remove excess water before drying.
- **Steam Blanching:** Using an old fashioned, pan-type steamer, fill the lower portion with 2 inches of water. The perforated upper section is then filled with food. Let the water rapidly boil approximately four minutes. Remove food from the boiling water and place it into ice water to cool. Blot with a towel to remove excess water before drying.
- **Electric Steamers:** Electric steamers are perhaps the best means for blanching. The electric steamer will aid in the retention of nutrients, bring out the food’s most vivid color and heighten the natural flavor of the produce. Follow the set guidelines provided in your electric steamer’s operating manual for blanching individual fruits and vegetables.





# 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

Dehydrated foods can easily be incorporated into your diet. Snacking on banana chips, dried seasoned meats and pieces of dried vegetables is a typical habit formed by many owners of Excalibur® Food Dehydrators. Reconstituting dried foods adds yet another dimension to the versatility of daily food preparation.

Properly dried foods rehydrate well. They return practically to their original size, form and appearance. If carefully handled, they will retain much of the aroma and flavor as well as their minerals and an appreciable amount of the vitamins. There are several methods of reconstituting dehydrated food, including soaking foods in water or juice, placing food in boiling water, cooking, or using an electric steamer. It is important to remember not to add salt, sugar or spices during the initial five minutes of reconstitution as these additives hinder the absorption process.

- **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. The circulation of the steam will aid in permeating the food and plumping it back to its original, fresh state. For best rehydration results, follow the guidelines given in your electric steamer's operating manual.
- **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.

The following charts are guidelines for the preparation, timing and testing of various fruits and vegetables. If the humidity level is low on the days you are drying, your drying times will be closer to the first amount of hours listed. If the humidity is high, it will be closer to the second amount of hours listed.

# FOOD DRYING GUIDE FRUITS

Dry best at 135°F/57°C



Food	Preparation	Test	Time
Apples	Pare, core & cut into ¼” 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

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





# FOOD DRYING GUIDE FRUITS

Dry best at 135°F/57°C



Food	Preparation	Test	Time
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



# FOOD DRYING GUIDE VEGETABLES

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

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

# FOOD DRYING GUIDE VEGETABLES

Dry Best At 125°F/52°C



Food	Preparation	Test	Time
Greens	Wash thoroughly, trim, remove tough stems, spread over trays so leaves aren't matted together. For more even drying, stir several times.	Brittle	3-7 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
Parsnips	Scrub, trim and peel if desired. Cut into 3/8" slices.	Tough/ Brittle	7-11 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



# FOOD DRYING GUIDE VEGETABLES

Dry Best At 125°F/52°C



Food	Preparation	Test	Time
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
Turnips	Peel & cut into 3/8" slices.	Brittle	8-12 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



# LEATHERS & FRUIT ROLLS

---

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 pureed, produce thinly on Paraflex™ 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 onto the Paraflex™ 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.



## Fruit

Tart fruits such as rhubarb and cranberries require sweetening before drying. To the fruit puree, add from 1/4 to 1/2 cup of honey or sugar. The amount of sweetener added is dependent on your personal preference. Apple leather can be flavored with ground cinnamon or nutmeg. Peanut butter and banana leathers can be made with 4 ripe bananas and 1 cup old-fashioned peanut butter. Try adding coconut or chopped nuts to the leather for an even more interesting taste and texture! Be sure to refrigerate leathers containing nuts as the oil in them may shorten the leathers shelf life. Dry at 135°/57°C.



## Yogurt

Yogurt when spread onto Paraflex™ sheets or plastic wrap and dried becomes a vividly colored taffy-like snack. Make yogurt, add flavoring such as pureed strawberries or peppermint extract. For best results with commercially made yogurt, use pre-stirred yogurt. Cut the rolled yogurt leathers into 1/2" pieces and re-dry the individual “bites” for 1 hour. Re-drying the yogurt after it has been cut will help seal the edges and prevent the pieces from sticking in the storage container.



## Vegetables

Vegetables can be steamed until tender, pureed and mixed with herbs and spices. Tomato puree mixed with Italian herbs can be dried and later rehydrated for use as tomato paste or sauce. Gazpacho leathers made from tomato, cucumber, onion, green pepper and herbs is a delicious, low calorie treat! Carrot leathers can be the base for a cream soup. Using your imagination, experiment a bit to find out what you will like the most! Dry at 125°F/52°C.



# JERKY

---

Many recipes are available, but it's fun to make up your own concoction. 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.

To better preserve your jerky, apply either dry or brine cure prior to dehydrating. Dry cures are salt and seasoning mixtures rubbed into the meat surfaces. Brine cures or marinades combine water with the salt and seasoning. Meat is soaked in the brine until the salt is absorbed.

## The Process

To dry cure, spread the meat strips in a single layer on a cutting board or some other flat surface. Sprinkle the curing mixture on both sides of the strips. Coat the strips evenly. Layer the strips one on top of another in a glass, plastic, or stoneware container that is sealed tightly.

Meat for brine curing should be layered with the cure poured over it to cover the top layers. Place the container in the refrigerator and marinate for 6-12 hours (or preferably overnight.) Turn the strips over several times to ensure thorough coating.

## Dehydrating

Shake off any excess cure and spread the meat strips in a single layer on the dehydrator trays. Dry at 165°F/74°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 165° - set point on the dial.

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

## Storage

Package cooled jerky in air-tight containers such as zip-top or vacuum sealed bags. For best flavor retention, package the jerky into individual serving sizes and store in a cool, dark, dry place. If beads of moisture form on the inside of the storage container, the jerky is not dry enough and could mold - dry longer.





### Beef Jerky

Flank, round and sirloin tip cuts are the best to use when making beef jerky. Rich in protein, beef is also high in phosphorus, iron, and riboflavin. See page 19, whole meal prep.

### Game Jerky

Deer, bear and elk meat can all be made into jerky. Venison makes excellent jerky because it has no marbled fat. Flank or round cuts are best for this purpose. Before drying, game meat should be frozen for 60 days at 0°F/-18°C. This should kill any disease causing bacteria that may be present. To prepare, follow instructions for beef jerky.

### Poultry Jerky

For something uniquely different, try cooked chicken or turkey jerky. For this kind of jerky, you can use the same cures as you would for meat. Since poultry is very fibrous, expect your jerky to be somewhat more brittle than its beef counterpart. Dry at 165°F/74°C until dehydrated throughout (about 4 hours.)

### Fish Jerky

Dehydrating fish is not a process to treat lightly. Fish for jerky must be extremely fresh to prevent spoilage before it can be dried. Be on the lookout for the oil content of the fish. Fatty or oily fish, like tuna, spoil rapidly and, unlike meat, there is no way to simply cut off the fat. Dehydrating these types of fish is inadvisable (see chart below.)

- **Curing:** Make up a cold brine consisting of 3/4 cup salt to 1 1/2 quarts water and place the fish in it to marinate for about 1/2 hour. Rinse the fish thoroughly to remove traces of salt; then arrange the pieces on a cutting board. Coat the fish with a dry cure which may be made up of any combination of salt and seasonings. Layer the coated fish in an airtight glass or plastic container. Refrigerate for 6-10 hours. Remove the fish from the refrigerator and shake off any excess cure. Lay the strips on the dehydrator trays so none are touching, and dry for approximately 12-14 hours at 165°F/74°C.
- **Testing:** When you squeeze the fleshy part of a cooled piece of fish between your thumb and forefinger, it should never be crumbly or crunchy. Finish by smelling and tasting the fish. The jerky should have a mildly fishy flavor and aroma. Fish jerky should contain 15% to 20% water and there should be no visible surface moisture.
- **Storage:** Store according to beef jerky storing instructions.

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

# RAW & LIVING FOODS

---

In 1963 Dr. Ann Wigmore and Victoras Kulvinskas founded the Hippocrates Health Institute in Boston, MA where they taught their patients about the benefits of a completely raw, organic diet. Today this raw food lifestyle has evolved into a worldwide movement, with Ann and Victoras being recognized as the movement's mother and father.

## 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."

As you bite into a raw fruit or vegetable, you are experiencing the full potential of vitamins, minerals, and enzymes in one compact package. There is no nutritional loss caused by the heat of cooking, nor loss of water-soluble vitamins and minerals. If your produce was organically grown, it is free of chemicals, color dyes or preservatives.

One of the most important characteristics of raw foods, is they 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. By eating more raw foods, your body does not have to work as hard to digest the foods, which gives your body more vibrant energy in other areas, making you feel stronger, healthier and happier.

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. When raw food is heated to an internal food temperature of 118°F/48°C or higher, for an extended period of time, its nutritional values begin to deteriorate, especially enzymes. Canning also leaches out water-soluble vitamins and minerals, which also depletes the healthy qualities of the raw-living foods.

## Why Excalibur<sup>®</sup> 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. If the temperature is too high the enzymes can be destroyed, but if the temperature is too low, the food takes longer to dry, causing it to spoil or grow bacteria.

With the Parallexx<sup>™</sup> Horizontal-Airflow Drying System and an adjustable thermostat, Excalibur<sup>®</sup> Dehydrators are uniquely suited for dehydrating raw foods while retaining the highest food qualities. The adjustable thermostat allows you to control the air temperature, and the rear-mounted fan that creates the Parallexx<sup>™</sup> Horizontal-Airflow Drying System provides fast and even drying. With these two features, Excalibur<sup>®</sup> 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. Most stackable dehydrators are poorly designed with no temperature control, or fan to properly circulate the air, and they dry from the bottom up requiring frequent rotating of the trays.



Excalibur® adjustable thermostat has been specifically designed to create a proper fluctuation in the air temperature. As the air temperature fluctuates up, it quickly evaporates moisture from the surface of the food. Then as air temperature fluctuates down, moisture from the center of the food moves to the dryer outer surface. This proper fluctuation in temperature also helps to keep 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. As the warm air blows across the food, moisture is evaporated from the foods surface, creating a cooling effect that keeps the food temperature cooler than the air temperature. Keep in mind that the dial settings represent air temperature, so the air temperature may be as much as 25 degrees higher.

## 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. However, he also states that the optimal temperatures for enzymes are between 45°/7°C and 140°F/60°C, and temperatures above 140°F/60°C will destroy all enzymes. We have discovered through research and testing, that the second of these two statements is more accurate when dehydrating, and that enzymes can actually withstand food temperatures into the 140°F/60°C. According to Dr. John Whitaker, a world recognized enzymologist, and emeritus professor and Dean of the Food Science and Nutrition department at UC Davis in California; most enzymes do not become deactivated until they reach between 140°F/60 °C and 158°F/70°C. This supports Howell's statement of 140°F/60°C, as well as our tests and scientific experiments. We have tested food samples for enzymatic activity that were dried at temperatures up to 145°F/63°C and found it to be the same as in the foods dried at lower temperatures.

Enzymes are also most susceptible to damage by high heat while the food is wet. Once a high percentage of the foods moisture has been removed, the enzymes become more stable or dormant, and can withstand food temperatures higher than 155°F/68°C, according to Viktoras Kulvinskas. When the food is rehydrated with water or in the digestive track the enzymes become active again and assist your body's enzymes in the digestive process.

## 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. During the initial hours the food temperature will not exceed 118°F/47°C because of the high moisture content in the food. Neither will the air temperature immediately rise to 145°F/63 °C. It may take several hours to get up that high. Following this procedure will cut the lengthy (30+ hours) drying time in half. If you cannot be there to turn the dehydrator down you may set at a lower temperature between 105°F/41°C and 120°F/49°C, but keep in mind that the lower the setting, the longer it will take to dehydrate.





## OTHER DEHYDRATOR USES

---

### Herbs and Spices

Herbs and spices are sometimes a neglected part of our cookery. 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:

1. Trim off any dead or discolored plant parts. Wash the leaves and stems in cool water. Blot with towel to remove as much water as possible.
2. Preheat dehydrator with the thermostat on 95°F/35°C - 115°F/46°C.  
*Note: If herbs take longer than 4 hours, turn the temperature to a higher setting. Higher humidity areas may require temperature as high as 125°F/52°C to dry herbs and spices properly.*
3. Spread the plants in a single layer on trays.
4. Dry 2 to 4 hours. This time can vary greatly.
5. Store in airtight containers free from moisture. Also, keep dried herbs and spices from sunlight. Sunlight fades the color and weakens flavoring oils.

### Nuts

Nuts provide a concentrated source of protein, and many are rich in necessary dietary fats as well. Nuts can be dried at home in their natural state or spiced and seasoned.

1. Whole, unshelled nuts or just the kernels or nutmeats can be dried.
2. Spread nuts in a single layer on the drying trays.
3. Dry at 115°F/46°C - 125°F/52°C. Whole nuts should dry in 10 to 14 hours, and nutmeats should be dry in 8 to 12 hours.
4. Store in airtight containers in the refrigerator.

*Note: Due to high oil content, nut meats may turn rancid if not refrigerated.*

### Raising Bread

The perfect environment for raising bread exists right inside your dehydrator. Remove the trays from the dehydrator, set the thermostat at 115°F/46°C and allow the unit to preheat. Place a shallow pan of water on the bottom of the dehydrator. Insert a tray directly 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 1/2 to one hour of time to rise. When it has risen, continue with preparation according to your recipe.

### Pasta

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.

### Recrisping

There is no need to throw away crackers, chips, cookies or cereals that have become stale. Recrisp these items by placing them in a single layer on the drying trays and drying them for 1 hour at 145°/63°C.

### Yogurt

Homemade yogurt is economical and easy when made in your dehydrator. Add 1 cup powdered milk to 1/2 gallon low-fat milk. Scald for 2 seconds. Remove from heat and cool to 115°F/46°C. Add 2 tablespoons of non-pasteurized plain yogurt to the cooled milk. Pour into

containers and cover. Incubate in the dehydrator at 115°F/46°C for 5 hours. (*Note: Use a candy thermometer for best results.*) Do not disturb, bump, open door or move while yogurt is incubating. When finished, refrigerate. Before serving, add flavors or fresh fruit, if desired.

## Cheese

Cottage cheese got its name from the fact it is so easily made in the home...or in the cottage. Unripened cheese, such as cottage cheese, can be made in your Excalibur® dehydrator. To make this cheese, you'll need a gallon of pasteurized milk and either 4 tablespoons of unflavored yogurt, 1/2 cup fresh buttermilk, or 1/4 tablet of rennet dissolved in 1/2 cup warm water.

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 and 12 to 18 hours until clabbered. Clabbering means that the milk has separated to form thick, solid "curd" and the watery, liquid "whey." When the milk has thickened into curds and little whey lays on the surface, the cheese is clabbered.

Next, 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 in step 2, only slant the knife in the opposite direction.
4. Turn the crock 180° and make a final set of vertical cuts to form a crosshatch pattern on the surface. This process helps the sour whey drain out.

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 4-6 tablespoons of cream. After refrigeration, your cottage cheese will be ready to eat as is or in fruit salads, dips, cheesecake and casseroles.

In addition to using your dehydrator to make soft cheeses, semi-soft and hard cheeses also can be made. There are between 700 and 2000 kinds of cheese and instructions for making them would become a book in itself! Preserve it, Naturally! has "how-to's" for making semi-soft and hard cheeses in your Excalibur® dehydrator.

## Drying Photographs

To dry photographs, treat and wash as usual. Shake or squeegee off the excess liquid and place on the drying trays. Dry until no wet spots remain. *Note: Dry only photographs that have been printed on resin-water stock. Other types will wrinkle unless pressed flat.*

## Whole Meal Preparation

Outdoor enthusiasts will want to use the dehydrator to prepare whole meals that need only to be rehydrated. Dried meats combined with powdered tomato and dried vegetable bits can be mixed with dried pasta and cooked in a kettle over the campfire for a "gourmet" after-hiking dinner! A bit of creativity and knowledge of required rehydration time is all that is needed to devise recipes for lightweight and nutritious take-along meals.

# YEAR-ROUND DEHYDRATION TIPS

---

## 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.

# RECIPES

## Banana Blush Leather

- 1 cup strawberries
- 1 banana

Puree fruit in blender. Pour onto Paraflexx™ sheets or plastic wrap and dehydrate at 135°F/57°C until leathery.

## Peachy Pear Leather

- 1 cup peaches, peeled
- 1/2 cup pears, peeled

Blend together and sweeten if desire. Pour onto Paraflexx™ sheets or plastic wrap and dehydrate at 135°F/57°C until leathery.

## Persimmon-pineapple Leather

- 1 cup persimmon pulp
- 1/2 cup crushed pineapple

Puree in blender. Spread onto Paraflexx™ sheets or plastic wrap and dehydrate at 135°F/57°C until leathery.

## Spaghetti Sauce Mix

- |                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 1 tbsp dried onions           | 1 tbsp dried parsley            |
| 3 tsp cornstarch              | 1 tbsp dried green peppers      |
| 1 1/2 tsp dried garlic powder | 1 tsp sugar                     |
| 1/2 tsp dried oregano         | 1/2 tsp dried basil             |
| 1 cup tomato powder           | 1/4 cup dried, sliced mushrooms |

Mix all ingredients and store in a tightly sealed glass container. To prepare sauce, add 3 cups of water to mix and simmer until thick. Serves 4.

## Beef Jerky Ole'

- |                                    |                               |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1 jar of mild salsa                | 1 package chili seasoning mix |
| 1 tsp oregano powder               | crushed red pepper            |
| 5 lbs lean beef, sliced 1/4" thick |                               |

Remove all visible fat from beef. Combine all ingredients except crushed red pepper in a large bowl. Place meat into a zip-top plastic bag and add marinade. Place in refrigerator overnight, turning occasionally.

Place piece of meat in a single layer on the drying trays. For extra zest sprinkle crushed red pepper sparingly over the meat.

Dehydrate meat for 6-10 hours at 155°F/68°C. Test for dryness; when meat is bent, it should crack, but not break. Store in air-tight container or vacuum sealed bags.

Visit [www.drying123.com](http://www.drying123.com) for more recipes and to submit your own.



### **Creamy Mushroom Soup**

1 1/2 cups dried mushrooms	1/2 cup dried onions
2 cups hot beef bouillon	1/4 cup margarine
4 cups milk	1 tsp salt
6 tbsp flour	parsley or garnish

Saute mushrooms and onions in margarine in a heavy saucepan for 5 minutes, stirring occasionally. Combine bouillon, milk, salt & flour. Blend until smooth. Add to sautéed mushrooms and onions. Cook over low heat until the mixture comes to a boil, stirring constantly. Garnish with parsley. Makes about 8 servings.

### **Sweetheart Yogurt Leather**

Strawberry, cherry or raspberry pre-stirred yogurt	Paraflexx™ sheets
Heart shaped cookie cutter	

Cover each drying tray to be used with a Paraflexx™ sheet or plastic wrap. Use 1 carton of yogurt per tray. With yogurt at room temperature, empty cartons onto sheets. With a spatula, smooth the yogurt into an 8-10" circle. Dry at 135°F/57°C for 4-5 hours. When dried, yogurt will be shiny and non-sticky when lightly touched. With a heart shaped cookie cutter, cut 4-5 hearts out of the cooled piece of yogurt. Cover each with plastic wrap and store.

### **Potatoes O'Brien**

2 cups dried, chopped potatoes	1/4 cup dried onion
Fresh ground black pepper to taste	1/2 cup crumbled bacon (optional)
1/4 cup chopped dried green onion	1/4 cup dried red peppers
4 tbsp oil	salt to taste

Rehydrate potatoes, onion & pepper, letting stand about 20 minutes, drain. In a skillet, over medium heat add oil. Cook potatoes, onion & pepper until crisp & golden brown. Add crumbled bacon, salt, & pepper. Serves 6 – 1/2 cup serving each.

### **Summer Salad Topping**

3/4 cup dried onion flakes	1/2 cup dried crumbled carrots
1/4 cup dried red peppers	1/4 cup dried green peppers
1/4 cup dried parsley	1/4 cup sunflower seeds
1/2 cup dried tomato flakes	1/2 cup grated parmesan cheese

Coarsely chop all ingredients in a blender. Be sure that all ingredients are thoroughly mixed. Refrigerate mixture in glass jar with tight lid. To serve, sprinkle mixture over salads.

### **Aztec Corn**

3/4 cup dried onion	1 1/2 cup dried corn, rehydrated
1 cup sour cream	1/4 cup mild red salsa
1/4 teaspoon pepper	3 tablespoons butter
1/4 cup water	1 cup shredded Monterey Jack cheese
3/4 teaspoon salt	1 can chopped black olives

Saute onion in butter until soft. Add corn & water. Cover tightly & cook over medium heat for 5 minutes. Remove cover and over high heat, boil away most of the liquid. Stir in sour cream, cheese, salsa, olives, salt & pepper. Heat thoroughly, but do not boil. Serves 6

# QUESTIONS & ANSWERS

---

*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 book *Preserve It, Naturally!* Does it include guidelines or is it just recipes?*

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!

# TROUBLE SHOOTING GUIDE

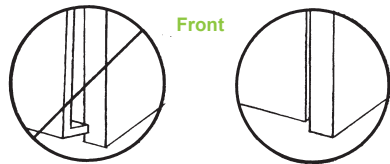
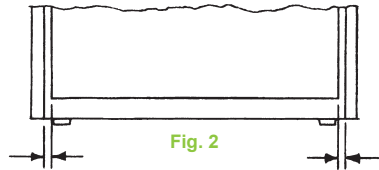
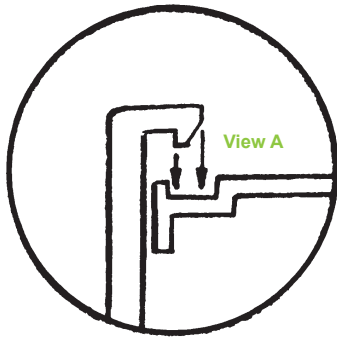
All Excalibur® Dehydrators are checked three times for any electrical or mechanical problems. They are shipped in perfect working order. If you see any damage to the machine due to rough shipping you must report it to the shipper or dealer you purchased from. Excalibur® will not be responsible for damage due to shipping. Technical support may be contacted at (800) 875-4254 or (916)381-4254 from 8am-5pm Mon-Fri Pacific Standard Time.

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. With the fan running, turn the knob back and forth between the highest and lowest settings pausing for a moment on each setting. Repeat for 40 knob rotations. Then with the fan turning, stop the rotation of the fan by pressing against the metal mesh screen towards the fan blade until it stops. This will make a loud noise - this is OK. Use your flattened hand - never place any object through the square holes in the screen. With the fan blade stopped look for glowing, if you see glowing, immediately let go of the screen, you have cleared the points and your unit is fixed. If there is no glowing you must replace the fuse. Fuses are available on-line.
<b>Polyscreens missing</b>	The polyscreens are all placed on the bottom or top tray. Take out all the trays and look inside the dehydrator with sufficient light so you can see them. They are there.
<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. Paraflexx™ sheets are the same color as the corrugated box, so look closely.
<b>Door seems to be broken or scratched at bottom</b>	Most high-quality plastic parts are injection molded. A mold is put into a plastic injection-molding machine, where the plastic is melted and injected under extremely high pressure into the mold. Where the plastic enters the mold is called the gate. All plastic parts must have a gate. Most gates are in an area that is not seen. The best place for the gate on the door was the center on the bottom. We break the gate off and if necessary file off any sharp edges. Due to design constraints this is the best we can do.

# EXCALIBUR'S® CONVENIENT LIFT-OFF DOOR

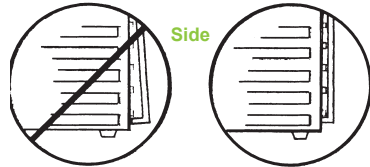
## Medium 5 Tray and Large 9 Tray Models

To install the door hold it at a slight angle, (see Fig. 1). Place the hooks on the inside top of the door on the ledge at top of dehydrator, (see View A). Be sure there is an even space between the door and the side of dehydrator, (see Fig. 2), and that the bottom of the door does not hit the sides, (see front and side View B). This allows moist air to exit.



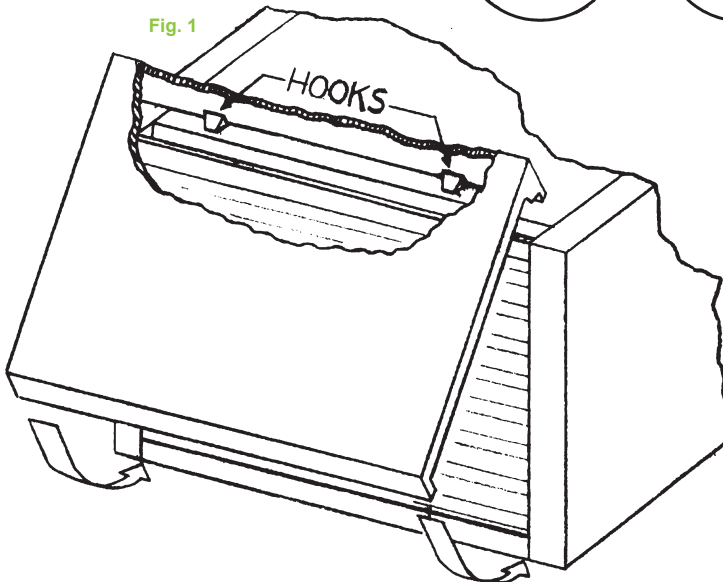
Front

View B



Side

Fig. 1





# **DOMESTIC 5 YEAR LIMITED WARRANTY**

## **HOME UNITS**

Excalibur Dehydrators are built to a such a high standard they come with a 5 year limited warranty. Since we manufacture the EXCALIBUR® here in the U.S.A., we have replacement parts on hand, if a component of your dehydrator is accidentally damaged or needs warranty repair. Our 5 year limited warranty covers all plastic and electrical components for one year free of charge. For the balance of five years new or rebuilt replacements for factory defective electrical parts will be supplied at no charge. Shipping of the electrical parts are the responsibility of the customer.

We recommend that you properly register your purchase by completing the warranty registration online.

## **FACTORY-DIRECT EXCLUSIVE**

Domestic 10 Year Extended Warranty - Home Units

This warranty is available on Food Dehydrators purchased directly from EXCALIBUR®. We warranty your EXCALIBUR® Food Dehydrator to be free of defects in workmanship or materials for ten years. This warranty covers all plastic and electrical components for one year free of charge. For the balance of 10 years new or rebuilt replacements for factory defective electrical parts will be supplied at no charge, all you have to do is pay the shipping to get the parts to you. You can have peace of mind knowing your investment will be taken care of if the need arises.

### **International 1 Year Warranty- Parts Only**

If you have warranty questions, please contact Excalibur® Customer Service at (800) 875-4254 or (916) 381-4254 from 8am-5pm Mon-Fri Pacific Standard Time.



## 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.
- **Purchase the Preserve It Naturally Book!** This book covers everything you need to know about dehydration and how to make the most of your dehydrator.
- **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.drying123.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.







# TABLE DES MATIÈRES

<i>Introduction</i>	30
<i>Mise en garde et consignes d'utilisation</i>	30-31
Guide de durée et de température	31
Durée	32
Nettoyage	32
<i>Préparation</i>	33
Prétraitement	33
Immersion	33
Blanchiment	33
<i>Entreposage et reconstitution</i>	34
Guide de séchage des aliments – Fruits	35
Guide de séchage des aliments – Légumes	36-37
Lanières et rouleaux de fruits	38
Fruit	38
Yogourt	38
Légumes	38
<i>Charqui</i>	39
Le procédé	39
Déshydrater	39
Entreposage	39
<i>Aliments crus et vivants</i>	40
Que sont les aliments vivants	40
Excalibur® est supérieur pour les aliments vivants	40
Température des aliments ou température de l'air	40
Utiliser votre déshydrateur pour les aliments vivants	40
<i>Autres utilisations du déshydrateur</i>	41
Herbes et épices	41
Noix	41
Levée de pain	41
Pâte	41
Rendre croustillant	41
Yogourt	41
Fromage	42
Sécher des photographies	42
Préparation de repas complets	42
<i>Recettes</i>	43-44
<i>Questions et réponses</i>	45
<i>Guide de dépannage</i>	46
<i>Porte décrochable pratique de Excalibur®</i>	48
<i>Trucs et</i>	49
<i>Spanish</i>	50





## INTRODUCTION

Le déshydrateur Excalibur® retire l'eau de la nourriture à l'aide d'un simple principe de circulation continue d'air chaud contrôlé par thermostat. Une multitude d'aliments, des grains de maïs dorés aux anneaux d'ananas sucrés peuvent être déshydratés. Cependant, les fruits et les légumes frais ne sont pas les seuls aliments couramment conservés dans un déshydrateur d'aliments! Des tranches de bœuf, de poulet, de poisson ou même de gibier peuvent être marinées dans un mélange de sauces et d'épices et facilement transformées en charqui. Un carton de yogourt étalé sur une feuille de Paraflexx™ ou un film étirable sèche et devient une collation vivement colorée ayant l'aspect de tire ou un rouleau de fruits.

Le coût d'exploitation de votre déshydrateur Excalibur® est d'environ 3 à 6 cents par heure. L'utilisation de votre déshydrateur par rapport aux méthodes de mise en conserve ou de congélation traditionnelles vaudra le faible coût de votre investissement initial.

## MISE EN GARDE ET CONSIGNES

### MISE EN GARDE IMPORTANTES

Lors de l'utilisation d'appareils électriques, ces précautions de sécurité de base doivent toujours être suivies.

1. Lire toutes les instructions.
2. Ne pas toucher les surfaces chaudes.
3. Pour éviter les risques électriques, ne pas plonger une partie du déshydrateur, le cordon, ou la fiche dans l'eau ou tout autre liquide.
4. Une surveillance étroite est nécessaire lorsque l'appareil est utilisé à proximité d'enfants.
5. Débrancher l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de le nettoyer. Laisser l'appareil refroidir avant d'ajouter ou de retirer des pièces.
6. Ne pas utiliser un appareil ayant un cordon ou une fiche endommagés, après un mauvais fonctionnement de l'appareil ou si l'appareil a été endommagé d'une manière quelconque. Retourner l'appareil au centre de service autorisé pour l'examen, la réparation ou l'ajustement.
7. L'utilisation d'accessoires non recommandés peut entraîner des risques.
8. Des ustensiles tranchants ne doivent pas être utilisés à l'intérieur du déshydrateur.
- 9.



**RISQUE DE BRÛLURE : LE DÉSHYDRATEUR DEVIENT CHAUD AU TOUCHER.**



10. Ne pas laisser le cordon pendre sur le bord de la table ou du comptoir, ou toucher des surfaces chaudes.
11. Ne pas utiliser à l'extérieur.
12. Ne pas placer sur ou près d'un brûleur à gaz ou électrique, ou dans un four chaud.
13. Toujours brancher le cordon dans la prise murale avant d'activer la machine.  
Pour débrancher, mettre l'interrupteur à « off » avant de retirer la fiche de la prise murale.
14. Ne pas utiliser l'appareil pour d'autres fins que celles prévues.
15. Ne pas enlever le contact à la masse sur le cordon d'alimentation.
16. Éviter tout contact avec les pièces mobiles.
17. Nettoyer seulement les côtés et le fond, ne pas essuyer les composants électriques.
18. Cet appareil ne doit pas être utilisé par des enfants ou des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience et de connaissance concernant l'utilisation de l'appareil. Seules les personnes qui connaissent l'utilisation sécuritaire ainsi que les risques potentiels de l'appareil peuvent utiliser cet appareil. Les enfants ne doivent utiliser l'appareil que lorsqu'ils sont supervisés et ils ne doivent en aucun cas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être faits par des enfants sans surveillance.
19. Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé avec une minuterie externe ou un système de commande à distance indépendant.
20. Le symbole sur le produit ou son emballage indique que ce produit ne doit pas être jeté avec les autres déchets ménagers. Il est de votre responsabilité de vous débarrasser de votre appareil usé en le remettant à un point de collecte agréé pour le recyclage des déchets et des équipements électriques et électroniques. La collecte et le recyclage de vos déchets d'appareil comme indiqué aideront à préserver les ressources naturelles et à s'assurer qu'il sera recyclé d'une manière qui protège la santé humaine et l'environnement. Pour plus d'informations sur l'endroit où vous pouvez déposer vos déchets pour le recyclage, veuillez contacter les autorités locales, ou l'endroit où vous avez acheté votre produit.



## GARDEZ CES INSTRUCTIONS.

### MODE D'EMPLOI

Utiliser votre déshydrateur est extrêmement simple! Commencez par brancher votre appareil. Puis, en utilisant les deux mains pour éviter tout basculement, glissez soigneusement les plateaux chargés de nourriture en position. Lorsque les plateaux sont en place, remplacez la porte\* et réglez le thermostat à la bonne température.

1. Placez le déshydrateur sur une surface lisse et sèche.
2. Chargez les plateaux avec de la nourriture. Placez la porte sur l'appareil.\*
3. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise standard de 120 volts ou 220/240 volts en fonction de votre tension.
4. Réglez le thermostat à la température désirée\*\*
5. Lorsque la nourriture est déshydratée et sèche, laissez là refroidir. Puis emballez-la dans un récipients d'aliments étanche à l'air.

\*Pour assemblage de porte, page 25.

\*\*GUIDE DE DÉPANNAGE, page 24.



# GUIDE DE DURÉE ET DE TEMPÉRATURE

Un guide de température a été apposé à votre appareil Excalibur®. Ce guide vous permettra d'utiliser les températures adéquates lors du séchage des aliments. Si la chaleur est trop élevée, la nourriture peut avoir une « enveloppe durcie » qui signifie qu'elle sera sèche à l'extérieur; mais humide à l'intérieure.

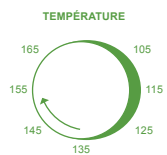

## **Durée**

Temps approximatif requis pour déshydrater les aliments énumérés dans les pages x - x. Cependant, les temps de séchage varient en fonction de quelques facteurs :

**Humidité :** Vérifiez votre météorologie locale pour déterminer le niveau. Plus le taux d'humidité est près de 100 %, plus il faudra de temps pour sécher la nourriture.

**Teneur en humidité :** La quantité réelle d'eau dans la nourriture que vous séchez est également un facteur important. Rappelez-vous, la teneur en eau d'un fruit ou d'un légume peut varier en fonction de la saison de croissance, les précipitations et les facteurs environnementaux, ainsi que la maturité de la nourriture.

**Coupe :** La quantité d'eau dans les aliments peut varier en fonction des précipitations de la saison de croissance, des facteurs environnementaux, et de la maturité de la nourriture. Cela affectera la durée du séchage. Si vous lavez les produits avant la déshydratation, assurez-vous d'essuyer l'excès d'eau avant le séchage.

 <p>TEMPÉRATURE</p>	<h3>Température</h3> <p>La plage du thermostat est de 41°C à 74°C. Les unités de plateau 5 et 9 sans minuterie ont un commutateur dans le thermostat. Tournez le thermostat vers la gauche pour le désactiver. Tournez le thermostat vers la droite à la température désirée.</p>
 <p>DÉSACTIVER</p> <p>MINUTERIE</p>	<h3>Minuterie</h3> <p>Sur les unités avec minuterie, la minuterie est l'interrupteur de marche/arrêt. Afin de sélectionner le mode de fonctionnement minuté, tournez le bouton à l'heure désirée. Lorsque la minuterie fonctionne, le bouton indiquera le temps restant. Consultez les pages des temps de séchage 8 à 12 pour plus d'informations sur la minuterie.</p>

## **Nettoyage**

Essuyez le déshydrateur avec un chiffon et de l'eau chaude savonneuse. Rincez. Les plateaux peuvent être placés sur la grille supérieure du lave-vaisselle. Les pièces et la porte amovibles peuvent être trempées dans de l'eau savonneuse. Essuyez avec une éponge humide.



# PRÉPARATION

---

## Pre-treatment

Prétraiter les aliments peut aider à maintenir leurs couleurs, nutriments et textures.

## Immersion

Un traitement utilisé pour prévenir l'oxydation des fruits et des légumes. Après avoir utilisé un traitement, épongez l'excès d'humidité avec du papier absorbant avant de placer les aliments dans le déshydrateur. L'excès d'humidité augmente le temps de séchage.

- **Bisulfite de sodium** : Disponible par Excalibur. L'antioxydant de qualité alimentaire le plus efficace et le moins coûteux. Lorsque mélangé avec de l'eau, il forme du soufre liquide. Vérifiez auprès de votre médecin pour plus d'informations au sujet des allergies.
- **Fruits** : Mélangez 1,5 cuillère à soupe de bisulfite de sodium dans 1 litre d'eau. Faites tremper les tranches de fruits pendant 5 minutes. Rincez.
- **Légumes** : Recommandé pour le blanchiment par vapeur. Fortement recommandé pour les légumes destinés à être entreposés pendant plus de 3 mois. Ajoutez 1 cuillère à café de bisulfite de sodium à chaque tasse de vapeur d'eau et blanchissez.
- **Trempelette d'acide ascorbique-acide citrique** : Disponible auprès d'Excalibur. Forme simple de la vitamine C, trouvée dans tous les agrumes. Trempez les aliments préparés dans une solution de 2 cuillères à soupe de poudre pour 1 litre d'eau pendant 2 minutes.
- **Trempelette de jus de fruits** : Un antioxydant naturel. Mélangez 1 tasse de jus de citron dans 1 quart (approximatif 1 litre) d'eau tiède. Faites tremper les aliments préparés pendant 10 minutes. REMARQUE : Le jus de fruits n'est que 1/6 aussi efficace que l'acide ascorbique pure et peut ajouter du goût à vos aliments.
- **Trempelette de miel** : Un traitement commun pour les fruits séchés vendus à l'épicerie ou dans les magasins d'aliments santé. Cela rendra les fruits considérablement plus doux et ajoutera aussi des calories. Dissoudrez 1 tasse de sucre dans 3 tasses d'eau chaude. Laissez tiédir le mélange. Ajoutez 1 tasse de miel. Trempez les fruits en petits lots. Retirez-les avec une cuillère trouée et égouttez-les avant la déshydratation.

## Blanchiment

Un traitement utilisé pour prévenir l'oxydation des fruits et des légumes. Après avoir utilisé un traitement, épongez l'excès d'humidité avec du papier absorbant avant de placer les aliments dans le déshydrateur. L'excès d'humidité augmente le temps de séchage.

- **Blanchiment à l'eau** : Faites bouillir de l'eau. Remuez les aliments. Couvrez et laissez reposer pendant environ 3 minutes. Retirez les aliments. Placez les aliments dans de l'eau glacée pour les refroidir. La peau des fruits devrait être craquée pour que l'humidité puisse s'échapper pendant le processus de séchage. Épongez l'excès d'humidité avec du papier absorbant avant de placer les aliments dans le déshydrateur. L'excès d'humidité augmente le temps de séchage.
- **Blanchiment à la vapeur** : À l'aide d'un cuiseur, remplissez la partie inférieure avec 2 pouces d'eau. Remplissez la section supérieure perforée avec les aliments. Laissez l'eau bouillir rapidement pendant 5 minutes. Retirez les aliments. Placez les aliments dans de l'eau glacée pour les refroidir. Épongez l'excès d'humidité avec du papier absorbant avant de placer les aliments dans le déshydrateur. L'excès d'humidité augmente le temps de séchage.
- **Cuiseurs à vapeur électriques** : Suivez les instructions fournies avec le manuel d'utilisation de votre cuiseur à vapeur pour blanchir les fruits et les légumes.

## ENTREPOSAGE ET RECONSTITUTION

La température idéale pour l'entreposage de la nourriture est de 50° F - 60° F/10° - 16° C. Utilisez des récipients sûrs contre l'humidité et les insectes. Des bocaux en verre avec couvercles hermétiques, des sacs étanches, et des sacs scellés sous vide sont recommandés. Vous pouvez entreposer les sacs dans des boîtes à café en métal ou des boîtes à biscuits.



### Reconstitution

La reconstitution des aliments ajoute une dimension supplémentaire à la polyvalence de la préparation de la nourriture quotidienne. Des aliments correctement séchés se réhydratent bien. Ils conservent une grande partie de leurs arômes, saveurs, minéraux et vitamines. Ci-dessous sont quelques méthodes communes de reconstitution. Il est important de ne pas ajouter de sel, de sucre ou d'épices pendant les 5 premières minutes de reconstitution.

- **Cuiseur à vapeur électrique** : Placez les aliments dans un bol et couvrez avec du liquide. Suivez les instructions fournies dans le manuel d'utilisation de votre cuiseur à vapeur pour reconstituer les fruits et les légumes.
- **Immersion** : Placez les aliments séchés dans un plat peu profond. Comptez 1 à 2 heures pour que le processus de réhydratation se produise.
- **Eau bouillante** : Légumes : Placez 1 tasse de légumes secs dans une tasse d'eau bouillante. Laissez tremper pendant 5 à 20 minutes. Fruits : Placez 1 tasse de fruits secs et une tasse d'eau bouillante dans une casserole. Laissez mijoter jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- **Cuisson** : Pour les accompagnements de légumes, les garnitures de fruits ou les compotes : Utilisez une partie de liquide pour 1 partie de nourriture sèche. Pour la nourriture utilisée dans les soufflés, les tartes et les pains rapides, ajoutez 2 parties de liquide à 3 parties d'aliments séchés. Lors de la cuisson des fruits, placez-les dans une casserole d'eau bouillante et passez à feu doux. Laissez mijoter 1 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.





# GUIDE DE SÉCHAGE DES ALIMENTS - FRUITS

Sèche mieux à 135 °F/57 °C



Alimen	Préparation	Test	Duré
Pomm	Pelez, retirez le noyau et coupez en tranches et en anneaux de ¼ po. Saupoudrez de la cannelle, si désiré.	Souples	7-15 heures
Abricots	Lavez, coupez en deux, retirez le noyau. Poussez à l'arrière avec le côté de la peau sèche vers le bas.	Souples	20-28 heures
Bananes	Pelez et coupez en anneau de 1/8 po.	Aspect de cuir ou croustillant	6-10 heures
Bales	Laissez entier. Pour les baies avec peau cirez, prétraitez par blanchiment.	Aspect de cuir	10-15 heures
Cerises	Retirez les tiges et les noyaux. Coupez en deux et placez le côté de la peau vers le bas et le collant sur le plateau. Tout comme les raisins secs, il est important de les surveiller pour éviter trop de séchage.	Aspect de cuir ou croustillant	13-21 heures
Canneberges	Même procédé que pour les baies.	Souples	10-12 heures
Figues	Lavez, découpez les tâches, divisez et étendez une couche, peau vers le bas.	Souples	22-30 heures
Raisins	Lavez, équeutez et coupez en deux ou laissez entier, peau vers le bas. Le blanchiment réduira le temps de séchage de 50%.	Souples	8-16 heures
Nectarines	Lavez, pelez et dénoyautez. Coupez en tranches de 3/8 po, peau vers le bas.	Souples	8-16 heures
Pêches	Lavez, dénoyautez et pelez si vous le souhaitez en tranches de 1/4 po.	Souples	8-16 heures
Poires	Lavez, dénoyautez, pelez en tranches de 1/4 po, ou 1/4 de la poire.	Souples	8-16 heures
Kakis	Lavez, retirez la tige et pelez en tranches de 1/4 po.	Aspect de cuir	11-19 heures
Ananas	Pelez, retirez les sections fibreuses et le noyau. Coupez en tranches de 1/4 po ou en quartiers.	Souples	10-18 heures
Pruneaux	Lavez, coupez en deux, dénoyautez et poussez l'arrière pour exposer plus de surface à l'air.	Aspect de cuir	8-16 heures
Rhubarbe	Lavez, coupez en pièces 1 po.	Aspect de cuir	6-10 heures
Fraises	Lavez, coupez les tiges, coupez en tranches de 1/4 po.	Aspect de cuir ou croustillant	7-15 heures
Melon d'eau	Coupez la croûte, coupez en quartiers et retirez les graines.	Souple et collant	8-10 heures

\* pour les aliments crus et vivants - utilisez 105 °F/le temps de séchage est prolongé

# GUIDE DE SÉCHAGE DES ALIMENTS - LÉGUMES

Sèche mieux à 125 °F/52 °C



Alimen	Préparation	Test	Duré
Asperges	Lavez, coupez en pièces 1 po.	Fragile	5-6 heures
Haricots, Haricots verts or jaunes	Lavez, retirez les extrémités, coupez en pièces de 1 po ou.	Fragile	8-12 heures
Betteraves	Retirez tous sauf 1/2 po du haut, lavez à fond, cuisez à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Faites refroidir, pelez et coupez en tranches de 1/4 po ou en cubes de 1/8 po.	Aspect de cuir	8-12 heures
Brocoli	Lavez et coupez, coupez les tiges en pièces de 1/4 po. Séchez les fleurons entiers.	Fragile	10-14 heures
Chou	Lavez et coupez en pièces de 1/8 po.	Fragile	7-11 heures
Carottes	Lavez, coupez les extrémités, pelez si désiré. Coupez en cubes ou cercles de 1/8 po.	Aspect de cuir	6-10 heures
Céleri	Lavez soigneusement, séparez les tiges, coupez en tranches de 1/4 po.	Aspect de cuir	3-10 heures
Maïs	Écossez le maïs, coupez la soie et cuisez à la vapeur jusqu'à ce que le lait soit prêt. Coupez de l'épi et étendez sur le plateau, en remuant plusieurs fois pendant le séchage.	Fragile	6-10 heures
Concombre	Lavez, coupez en tranches de 1/8 po.	Aspect de cuir	4-8 heures
Aubergine	Lavez, pelez, coupez en tranches de 1/4 po.	Aspect de cuir	4-8 heures
Légumes-feuilles	Bien lavez, coupez, retirez les tiges dures, répartissez sur les plateaux pour que les feuilles ne se touchent pas. Pour un séchage plus uniforme, remuer plusieurs fois.	Fragile	3-7 heures
Champignons	Brossez pour retirer la saleté ou essuyez avec un chiffon humide, coupez en tranches de 3/8 po du bouchon aux tiges. Étendez en une seule couche sur le plateau.	Aspect de cuir	3-7 heures
Okra	Lavez, coupez en tranches de 1/4 po.	Aspect de cuir	4-8 heures
Pignons	Retirez les racine, le haut et la peau, coupez en tranches de 1/4 ou en anneaux de 1/8 po. Séchez à 145° F/63 °C.	Aspect de cuir	4-8 heures
Panais	Brossez, coupez et pelez si désiré en tranches de 3/8 po.	Dur/Fragile	7-11 heures
Petits pois	Écossez les pois, lavez et cuisez à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient prêts, rincez à l'eau froide, séchez avec une serviette en papier.	Fragile	4-8 heures

# GUIDE DE SÉCHAGE DES ALIMENTS - LÉGUMES

Sèche mieux à 125 °F/52 °C



Alimen	Préparation	Test	Duré
Poivrons	Retirez la tige, les graines et la partie blanche. Lavez et séchez, coupez en anneaux ou en bandes de 1/4 po.	Aspect de cuir	4-8 heures
Maïs soufflé	Laissez les grains sur l'épi jusqu'à ce qu'elles soient bien séchées, puis retirez-les de l'épi séchez-les.	Ratatiné	4-8 heures
Pommes de terre	Utilisez des pommes de terre nouvelles, lavez et cuisez à la vapeur pendant 4-6 minutes. Coupez en style français, en tranches de 1/4 ou 1/8 po.	Fragile ou Aspect de cuir	6-14 heures
Brocoli	Lavez et coupez, coupez les tiges en pièces de 1/4 po. Séchez les fleurons entiers.	Fragile	7-11 heures
Chou	Lavez et coupez en pièces de 1/8 po.	Fragile	10-14 heures
Carottes	Lavez, coupez les extrémités, pelez si désiré. Coupez en cubes ou cercles de 1/8 po.	Aspect de cuir	5-9 heures
Céleri	Lavez soigneusement, séparez les tiges, coupez en tranches de 1/4 po.	Aspect de cuir	8-12 heures
Maïs	Écossez le maïs, coupez la soie et cuisez à la vapeur jusqu'à ce que le lait soit prêt. Coupez de l'épi et étendez sur le plateau, en remuant plusieurs fois pendant le séchage.	Fragile	7-11 heures
Concombre	Lavez, coupez en tranches de 1/8 po.	Aspect de cuir	7-11 heures
Aubergine	Lavez, pelez, coupez en tranches de 1/4 po.	Aspect de cuir	7-11 heures

\* pour les aliments crus et vivants - utilisez 105 °F/le temps de séchage est prolongé



# LANIÈRES ET ROULEAUX DE FRUITS

---

Réduisez en purée du yogourt et des fruits ou des légumes. Sucrez ou épicez. Étendez finement 1 1/2 à 2 tasses de purée (environ 1/8 po d'épaisseur au centre et 1/4 po sur les bords) sur des feuilles Excalibur Paraflex ou sur du papier ciré et déshydratez à 135 °F/57 °C pendant 4-6 heures. Lorsque les lanières sont sèches, elles seront un peu brillantes et non collantes. Laissez-les refroidir et pelez-les du plateau. Roulez-les et servez-les comme une petite collation d'énergie. Les fraises et la rhubarbe ou les bananes et les ananas font de bonnes combinaisons.

## Fruit

Les fruits aigres (rhubarbe et canneberges) nécessitent un édulcorant avant le séchage. Ajoutez 1/4 à 1/2 tasse de miel ou de sucre à la purée de fruits. Assaisonnez les lanières de pomme avec de la cannelle ou de la muscade. Des lanières d'arachides et de bananes peuvent être faites avec 4 bananes et 1 tasse de beurre d'arachides. Assurez-vous de réfrigérer les lanières de noix, car l'huile dans les noix peut raccourcir leur durée de conservation. Essayez d'ajouter de la noix de coco ou des noix hachées aux lanières pour plus de goût et de texture. Déshydratez à 135 °F/57 °C pendant 4-6 heures.

## Yogourt

Lorsque le yogourt sèche, sa texture ressemble à de la tige. Faites du yogourt, ajoutez des aromatisants comme des fraises ou des extraits de menthe poivrée. Sec. Coupez les lanières de yogourt en pièces de 1/2 po. Séchez-les une seconde fois pendant 1 heure pour sceller les bords. Déshydratez à 135 °F/57 °C pendant 4-6 heures.

## Légumes

Cuisez à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres, réduisez en purée, et mélangez avec des herbes et des épices. La purée de tomates mélangée avec des herbes italiennes peut être séchée et réhydratée plus tard ou utilisée comme pâte ou sauce de tomates. Les lanières de gaspacho à bases de tomates, concombres, oignons, poivrons verts et de fines herbes sont une délicieuse collation faible en calories. Les lanières de carottes peuvent être la base d'une soupe à la crème. Déshydratez à 125 °F/52 °C pendant 4-6 heures.



# CHARQUI

Pour le charqui (lanières de viande séchée) choisissez quelques coupes maigres de viande crue. Plus la teneur en matière grasse est élevée, plus la durée de conservation est courte. Couper en morceaux uniformes 1 po de large, 3/8 po d'épaisseur et aussi longues que vous le souhaitez. Une fois la viande coupée, coupez tous les gras visibles. Le charqui coupé avec le grain sera moelleux; le charqui coupé à travers le grain sera très tendre, mais plus fragile. Assaisonnez avec de la sauce soja, Worcestershire, tomate, ou barbecue; de la poudre d'ail, d'oignon ou de curry; du sel ou du poivre.

Pour mieux préserver le charqui, appliquez une salaison ou saumure avant la déshydratation. Les salaisons sont du sel et des mélanges d'assaisonnement frottés sur les surfaces de la viande et les saumures combinent de l'eau avec du sel et des assaisonnements. La viande est trempée dans le traitement de la saumure jusqu'à ce que le sel soit absorbé.

## Le procédé

Pour une salaison, saupoudrez uniformément le mélange sur les deux côtés des lanières de viande. Étalez les lanières les unes sur les autres dans un contenant scellé. Pour une saumure, étalez la viande en couches et versez la saumure sur les couches supérieures. Marinez pendant 6-12 heures au réfrigérateur. Tournez les lanières à quelques reprises pour assurer un durcissement complet.

## Déshydratation

Secouez tout excédent. Étalez une seule couche de lanières de viande sur un plateau du déshydrateur. Séchez à 165°F/74°C pendant 4-6 heures. Épongez à l'occasion les gouttelettes de graisse qui apparaissent sur la surface. Testez toujours le charqui en utilisant une pièce fraîche. Un charqui bien séché, lorsqu'il est plié, se fissure, mais ne se casse pas.

## Entreposage

Pour une meilleure rétention de saveur, entreposez le charqui dans un récipient étanche à l'air et dans un endroit frais, sombre et sec. Si des perles d'humidité apparaissent à l'intérieur du récipient, le charqui n'a pas été suffisamment séché et peut moisir. Laissez sécher pendant plus longtemps.

Poissons/Crustacés	% de gras
Poisson-chat	5,2
Morue	0,5
Tambour brésilien	2,5
Sole	1,4
Flétan noir	3,5
Mérou	1,0
Églefin	0,5
Flétan	4,3
Truite de lac	11,1
Maquereau	9,9
Baudroie	1,5
Mulet	6,0
Perche	1,4
Goberge	1,3
Truite arc-en-ciel	6,8

Poissons/Crustacés	% de gras
Sébaste	0,2
Saumon	9,3
Bar commun	1,6
Hareng	2,8
Truite de mer	3,8
Requin	5,2
Crevette	1,6
Éperlan	2,0
Vivaneau	1,1
Plie rouge	1,4
Thon	5,1
Ménomini	7,2
Sillago	1,3
Perchaude	1,1



# ALIMENTS CRUS ET VIVANTS

---

## Que sont les aliments vivants?

Les aliments crus ou vivants ne sont pas cuisinés, ne sont pas d'origine animale, sont faciles à digérer, riches en enzymes, et très nutritifs. Lorsque vous croquez dans des fruits ou des légumes crus, vous rencontrez le plein potentiel des vitamines, des minéraux et des enzymes. Les aliments crus sont riches en valeur nutritive, car aucun des éléments nutritifs n'a été détruit par la chaleur de la cuisson. Ils sont plus faciles à digérer en raison des enzymes actives, donc votre corps n'a pas à trop travailler pour digérer les aliments, ce qui vous donne plus d'énergie. La déshydratation est la meilleure façon de préserver l'essence des fruits et des légumes crus.

## La raison pour laquelle Excalibur® est supérieur quand il s'agit des aliments vivants

Excalibur utilise le bon contrôle de la température et du temps. Avec la technologie brevetée « Parallelex Horizontal- Airflow Drying System », « Hyperwave Technology » et le thermostat réglable, vous pouvez contrôler la température et Excalibur contrôle le débit d'air pour un séchage rapide et régulier. La température de l'air varie pour évaporer l'humidité de la surface des aliments et pour déplacer l'humidité du milieu de la nourriture vers l'extérieur. Cela permet de maintenir la température des aliments suffisamment basse pour préserver les enzymes.

## Température des aliments ou température de l'air

Pendant le processus de déshydratation, la température des aliments est généralement de 20F/-6,666C à 30 F/-1,111C plus basse que la température de l'air, en raison des effets de l'évaporation. Lorsque l'air chaud circule dans les aliments, l'humidité est évaporée de la surface des aliments, ce qui crée un effet de refroidissement qui maintient la température des denrées alimentaires plus froide que la température de l'air. Gardez à l'esprit que les paramètres de numérotation représentent la température de l'air, de sorte que la température de l'air puisse être jusqu'à 25 degrés plus élevée.

## Comment utiliser votre déshydrateur pour les aliments vivants

Pour préserver les enzymes vivants, « Hippocrates Health Institute » recommande de régler le déshydrateur à la température la plus élevée pour les deux ou trois premières heures, puis la baisser à moins de 120 °F/49 °C pour le temps restant.



# AUTRES UTILISATIONS DU DÉSHYDRATEUR

---

## Herbes et épices

Créer des assaisonnements et des thés spéciaux. C'est simple. Coupez les sections abimées ou décolorées. Lavez à l'eau froide. Séchez avec une serviette. Préchauffez le déshydrateur à 95 °F/35 °C - 115 °F/46 °C. Étalez les herbes sur des plateaux. Séchez pendant 2 à 4 heures. Le temps peut varier considérablement. Si cela prend plus de 4 heures, augmentez la température. Conservez dans un contenant hermétique.

## Noix

Riches en graisses alimentaires nécessaires et une source concentrée de protéine. Séchez à l'état naturel ou épicé. Étalez les noix en une seule couche. Vous pouvez blanchir les noix avant la déshydratation. Séchez à 115 °F/46 °C - 125 °F/52 °C. Séchez pendant 8 à 12 heures. Conservez dans un contenant hermétique. Remarque : Les noix peuvent rancir si elles ne sont pas réfrigérées en raison de leur teneur élevée en gras.

## Levée de pain

L'environnement idéal pour la levée de pain existe à l'intérieur de votre déshydrateur. Retirez le A et le déshydrateur est l'environnement parfait pour la levée de pain. Préchauffez le déshydrateur à 115 °F/46 °C. Placez un récipient peu profond rempli d'eau au fond du déshydratateur. Insérez un plateau de séchage au dessus de l'eau et placez le bol de pâte sur le plateau. Couvrez la pâte avec un chiffon. Laissez la pâte levée pendant 30 minutes à 1 heure. Une fois qu'elle est levée, continuez la préparation en fonction de votre recette.

## Pâtes

Aucun besoin de supports pour pâtes. Placez les bandes de pâtes fraîches sur des plateaux de séchage. Séchez pendant 2 à 4 heures à 135 °F/57 °C. Conservez dans des récipients hermétiques.

## Rendre croustillant

Redonnez du croustillant aux craquelins, aux croustilles, aux biscuits ou aux céréales en les plaçant sur un plateau de séchage pendant 1 heure à 145 °F/63 °C.

## Yogourt

Facile à faire! Ajoutez 1 tasse de lait en poudre à 1/2 litre de lait faible en gras. Faites bouillir pendant 2 secondes. Retirez du feu et laissez refroidir à 115 °F/46 °C. Pour le lait refroidi, ajoutez 2 cuillères à soupe de yogourt naturel non pasteurisé. Versez dans des récipients, couvrez et laissez incuber dans le déshydrateur à 115 °F/46 °C pendant 5 heures. Utilisez un thermomètre à bonbons pour de meilleurs résultats. N'ouvrez pas la porte alors que le yogourt est en incubation. Lorsque vous avez terminé, réfrigérez le yogourt. Avant de servir, ajoutez des fruits frais, si désiré.



# AUTRES UTILISATIONS DU DÉSHYDRATEUR

## Fromage

Faites du fromage non affiné, comme du fromage cottage. Vous aurez besoin de : 1 gallon de lait de pasteuriser, 4 cuillères à soupe de yogourt nature, ½ tasse de babeurre frais, ou ¼ comprimé de présure dissous dans ½ tasse d'eau chaude.

Verser le lait dans une mijoteuse à la température ambiante d'environ 72 °F/22 °C. Mélangez le yogourt, le babeurre ou la présure. Couvrez la mijoteuse avec une étamine. Placez le tout dans le déshydrateur à 95 °F pendant 12 à 18 heures jusqu'à ce que le lait caille (lorsque le lait s'est séparé pour former un liquide épais, caillé solide et un liquide aqueux « lactosérum. ») Coupez ensuite le lait caillé en sections de 1/2 po avec un couteau à longue lame. Voici comment :

1. Tenez le couteau verticalement. Faites des coupes du haut vers le bas contre le lait caillé.
2. Inclinez le couteau et faites des tranches diagonales à travers le fromage en suivant les coupures de l'étape 1. Faites une première incision à un angle de 45 °, redressant progressivement la lame pour que la dernière coupe soit presque verticale.
3. Répétez l'étape 2 en inclinant le couteau dans la direction opposée.
4. Tournez la mijoteuse 180° et faites une dernière série de coupes verticales pour former un motif de quadrillage sur la surface. Ce processus aide le lactosérum acide à s'écouler.

Placez plusieurs pouces d'eau dans un large récipient, ajoutez la mijoteuse et chauffez à 115 °F/46 °C. Gardez le fromage cottage à cette température pendant 30 minutes. Remuez occasionnellement. Tapissez une passoire avec une étamine et versez le lait caillé et le lactosérum. Laissez le lactosérum s'écouler. Trempez la passoire dans l'eau froide et remuez doucement le lait caillé pour laver les dernières traces de lactosérum. Laissez le lait caillé s'égoutter. Si désiré, ajoutez 1 cuillère à café de sel par livre de fromage cottage et 4-6 cuillères à soupe de crème. Après la réfrigération, le fromage cottage sera prêt à manger.

Les fromages à pâte semi-molle et dure peuvent également être faits en utilisant un Excalibur. Consultez le livre « Preserve It Naturally » d'Excalibur pour plus de tutoriels.

## Secher des photographies

Traitez et prélevez comme d'habitude. Agitez ou épongez le liquide en excès sur les photos et placez-les sur les plateaux de séchage. Séchez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de taches d'humidité. Ne séchez que les photos imprimées sur des médias résistants à l'eau. D'autres types seront ridés à moins qu'ils ne soient pressés à plat.

## Préparation de repas complets

Les amateurs du plein air préparent et déshydratent des repas entiers pour les réhydrater plus tard. Léger et nutritif! Des viandes séchées à la tomate en poudre et des morceaux de légumes secs peuvent être mélangés avec des pâtes séchées, cuites dans un chaudron sur un feu de camp pour un repas « gourmet ».

# RECETTES

## Lanières fraise banane

- 1 tasse de fraises
- 1 banane

Réduisez en purée les fruits dans un mélangeur. Versez sur des feuilles Paraflexx™ ou une pellicule de plastique et déshydratez à 135 °F/57 °C jusqu'à ce qu'elles aient un aspect de cuir.

## Lanières pêche poire

- 1 tasse de pêches pelées
- 1/2 tasse de poires pelées

Mélangez et sucrez, si désiré. Versez sur des feuilles Paraflexx™ ou une pellicule de plastique et déshydratez à 135 °F/57 °C jusqu'à ce qu'elles aient un aspect de cuir.

## Lanières kaki ananas

- 1 tasse de pulpe de kaki
- 1/2 tasse d'ananas broyé

Réduisez en purée dans un mélangeur. Versez sur des feuilles Paraflexx™ ou une pellicule de plastique et déshydratez à 135 °F/57 °C jusqu'à ce qu'elles aient un aspect de cuir.

## Sauce à spaghetti

- |  |   |
|--|---|
| 1 cuillère à soupe d'oignons secs            | 1 cuillère à soupe de persil sec          |
| 3 cuillères à thé de fécule de maïs          | 1 cuillère à soupe de poivrons verts secs |
| 1 1/2 cuillères à café de poudre d'ail séché | 1 cuillères à café de sucre               |
| 1/2 cuillère à café d'origan séché           | 1/2 cuillère à café de basilic séché      |
| 1 tasse de poudre de tomates                 | 1/4 tasse de champignons tranchés secs    |

Mélangez tous les ingrédients et conservez dans un récipient en verre hermétiquement fermé. Pour préparer la sauce, ajoutez 3 tasses d'eau au mélange et laissez mijoter.

## Charqui

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 1 pot de salsa douce  | 1 paquet de mélange chili |
| 1 cuillère à café d'origan en poudre                          | piment rouge broyé        |
| 5 lb de boeuf maigre, coupé en tranches de 1/4 po d'épaisseur |                           |

Retirez tout le gras visible de la viande. Mélangez tous les ingrédients sauf le poivre rouge broyé dans un grand bol. Placez la viande dans un sac en plastique à fermeture et ajoutez la marinade. Placez au réfrigérateur pendant une nuit, en tournant de temps en temps.

Placez les morceaux de viande en une seule couche sur les plateaux de séchage. Pour plus de goût, ajoutez une pincée de piment rouge broyé sur la viande.

Visitez [www.drying123.com](http://www.drying123.com) pour plus de recettes et pour soumettre les vôtres.

# RECETTES

## Lanières fraise banane

- 1 tasse de fraises
- 1 banane

Réduisez en purée les fruits dans un mélangeur. Versez sur des feuilles Paraflexx™ ou une pellicule de plastique et déshydratez à 135 °F/57 °C jusqu'à ce qu'elles aient un aspect de cuir.

## Lanières pêche poire

- 1 tasse de pêches pelées
- 1/2 tasse de poires pelées

Mélangez et sucrez, si désiré. Versez sur des feuilles Paraflexx™ ou une pellicule de plastique et déshydratez à 135 °F/57 °C jusqu'à ce qu'elles aient un aspect de cuir.

## Lanières kaki ananas

- 1 tasse de pulpe de kaki
- 1/2 tasse d'ananas broyé

Réduisez en purée dans un mélangeur. Versez sur des feuilles Paraflexx™ ou une pellicule de plastique et déshydratez à 135 °F/57 °C jusqu'à ce qu'elles aient un aspect de cuir.

## Sauce à spaghetti

- |  |   |
|--|---|
| 1 cuillère à soupe d'oignons secs            | 1 cuillère à soupe de persil sec          |
| 3 cuillères à thé de fécule de maïs          | 1 cuillère à soupe de poivrons verts secs |
| 1 1/2 cuillères à café de poudre d'ail séché | 1 cuillères à café de sucre               |
| 1/2 cuillère à café d'origan séché           | 1/2 cuillère à café de basilic séché      |
| 1 tasse de poudre de tomates                 | 1/4 tasse de champignons tranchés secs    |

Mélangez tous les ingrédients et conservez dans un récipient en verre hermétiquement fermé. Pour préparer la sauce, ajoutez 3 tasses d'eau au mélange et laissez mijoter.

## Charqui

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 1 pot de salsa douce  | 1 paquet de mélange chili |
| 1 cuillère à café d'origan en poudre                          | piment rouge broyé        |
| 5 lb de boeuf maigre, coupé en tranches de 1/4 po d'épaisseur |                           |

Retirez tout le gras visible de la viande. Mélangez tous les ingrédients sauf le poivre rouge broyé dans un grand bol. Placez la viande dans un sac en plastique à fermeture et ajoutez la marinade. Placez au réfrigérateur pendant une nuit, en tournant de temps en temps.

Placez les morceaux de viande en une seule couche sur les plateaux de séchage. Pour plus de goût, ajoutez une pincée de piment rouge broyé sur la viande.



# RECETTES

## Soupe crémeuse aux champignons

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 1 1/2 tasse de champignons séchés                | 1/2 tasse d'oignons secs |
| 2 tasses de bouillon de boeuf chaud              | 1/4 tasse de margarine   |
| 4 tasses de lait                                 | 1 cuillère à café de sel |
| 6 cuillères à café de farine persil ou garniture |                          |

Faites revenir les champignons et les oignons dans la margarine dans une casserole à fond épais pendant 5 minutes, en remuant de temps. Mélangez le bouillon, le lait, le sel et la farine. Mélangez jusqu'à consistance lisse. Ajoutez les champignons et les oignons sautés. Cuisez à feu doux jusqu'à ce que le mélange bouille, en remuant constamment. Décorez avec du persil. Pour 8 personnes.

## Lanières de yogourt sucrées

- |  |                     |
|--|---------------------|
| Yogourt prébrassé aux fraises, aux cerises ou aux framboises |                     |
| Emporte-pièce en forme de coeur                              | Feuilles Paraflexx™ |

Couvrez chaque plateau de séchage devant être utilisé avec une feuille Paraflexx™ ou une pellicule de plastique. Utilisez 1 boîte de yaourt par plateau. Videz les cartons de yogourt à la température ambiante sur des feuilles. Avec une spatule, lissez le yogourt en cercle 8-10 po. Séchez à 135 °F/57 °C pour 4-5 heures. Lorsqu'il est sec, le yogourt sera brillant et non collant. Avec un emporte-pièce en forme de coeur, couper 4-5 coeurs. Recouvrez chaque pièce avec une pellicule de plastique pour les entreposer.

## Patates O'Brien

- |  |  |
|--|--|
| 2 tasse de patates séchées                 | 1/4 tasse d'oignons secs               |
| Poivre noir fraîchement moulu au goût      | 1/2 tasse de bacon émietté (en option) |
| 1/4 tasse d'oignons verts hachés et séchés | 1/4 tasse de poivrons rouges séchés    |
| 4 cuillères à table d'huile sel au goût    |  |

Réhydratez les pommes de terre, l'oignon et le poivre, laissez reposer environ 20 minutes, égouttez. Cuisez les patates, l'oignon et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bruns croustillants et dorés. Ajoutez le bacon émietté, le sel, et le poivre. Pour 6-12 personnes.

## Garniture de salade d'été

- |                                 |                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 3/4 tasse de flocons d'oignon   | 1/2 carottes séchées émiettées    |
| 1/4 poivrons rouges séchés      | 1/4 poivrons verts séchés         |
| 1/4 tasse de persil séché       | 1/4 tasse de graines de tournesol |
| 1/2 tasse de flocons de tomates | 1/2 tasse de parmesan râpé        |

Hachez grossièrement tous les ingrédients dans un mélangeur. Assurez-vous que tous les ingrédients sont bien mélangés. Réfrigérez dans un bocal en verre avec un couvercle étanche. Pour servir, saupoudrez le mélange sur les salades.

## Maïs aztèque

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 1 pot de salsa douce  | 1 paquet de mélange chili |
| 1 cuillère à café d'origan en poudre                          | piment rouge broyé        |
| 5 lb de boeuf maigre, coupé en tranches de 1/4 po d'épaisseur |                           |

Faites revenir l'oignon dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez le maïs et l'eau. Couvrez hermétiquement et cuisez à feu moyen pendant 5 minutes. Retirez le couvercle et sur le feu vif, faites bouillir. Incorporez la crème sure, le fromage, la salsa, les olives, le sel et le poivre. Chauffez à fond, mais ne faites pas bouillir. Pour 6 personnes.

# QUESTIONS ET RÉPONSES

## *Un côté de mes plateaux de séchage semble sécher avant l'autre Que dois-je faire?*

Votre déshydrateur peut sécher un côté plus vite que l'autre, à mi-chemin pendant le cycle de séchage, vous pouvez tourner les plateaux 180°. Cela permettra d'accélérer le processus de déshydratation et de réduire la consommation d'énergie.

## *Mes pommes et mes poires brunissent pendant le séchage. Sont-elles propres à la consommation?*

Oui. Les fruits qui brunissent sont sûrs à manger. De nombreux fruits s'oxydent au cours du processus de séchage. L'oxydation se produit lorsque la chair du fruit est exposée à l'air. En prétraitant les fruits, l'oxydation est réduite.

## *Pourquoi les bords de mes lanières de fruits devraient-ils être plus épais que le centre?*

Les rebords ont tendance à sécher d'abord. Si les bords sont de la même épaisseur que le centre, ils sèchent trop rapidement et deviennent fragiles.

## *Mes lanières de fruits sont très minces et cassantes. Je voudrais faire des lanières de type commercial. Comment puis-je faire cela?*

Des fruits frais juteux, comme les fraises, peuvent être trop liquides pour créer des lanières épaisses moelleuses de type commercial. En ajoutant simplement une banane purée, le mélange deviendra épais et les lanières de fruits le seront aussi. Assurez-vous de verser trois quarts à 1 tasse de purée sur chaque plateau et de lui permettre de s'étaler. Rappelez-vous que la purée versée devrait avoir une épaisseur de 1/4 po sur les bords.

## *Si je poudre mes légumes secs, dans quoi pourrais-je les utiliser?*

Les oignons et l'ail en poudre sont, bien sûr, les assaisonnements préférés pour les viandes et les sauces. Les poudres de tomates peuvent être reconstituées en sauce, en pâte, en ketchup, en jus ou en soupe. Les poudres sont faciles à faire. Un mélangeur ou un robot culinaire vous donnera la meilleure texture. Il suffit de placer des morceaux de légumes secs dans un mélangeur. Conservez-les dans des bouteilles étanches.

## *Comme les articles séchent, doivent-ils être retirés pour permettre une meilleure circulation des aliments encore humides et éviter de trop sécher?*

Oui. Dès que les aliments aient séchés, retirez-les des plateaux et entreposez-les. Les autres pièces encore humides devraient rester dans le déshydrateur jusqu'à ce qu'ils soient complètement secs. Toutefois, si vous avez tranché vos aliments en morceaux uniformes et avez tourné vos plateaux de 180° au milieu du cycle, la charge devrait être terminée en même temps.

## *Avez-vous des informations plus détaillées dans votre livre « Preserve It, Naturally! » Inclut-il des lignes directrices ou seulement des recettes?*

Preserve It, Naturally! comprend plus de 250 pages. Il contient des centaines de photos et de diagrammes couleur! Le livre détaille complètement tous les aspects du séchage, des feuilles de menthe aux pistaches. Il possède des idées d'artisanat, des instructions pour le yogourt et le fromage, la déshydratation des céréales et même des instructions pour faire de la nourriture pour bébés! Il y a 275 recettes à base de fruits, légumes, viandes et céréales pour vous, que vous puissiez essayer, expérimenter ou utiliser comme un guide tout en cuisinant!

# GUIDE DE DÉPANNAGE

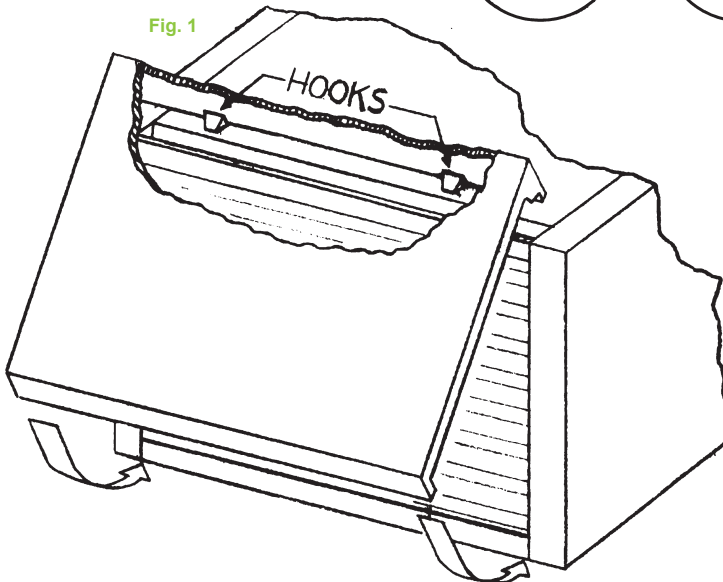
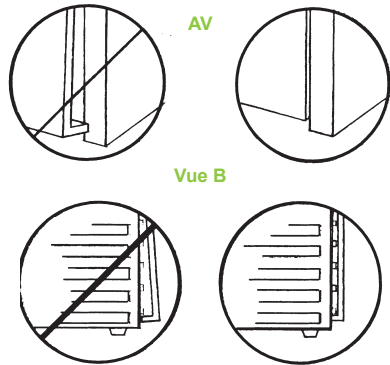
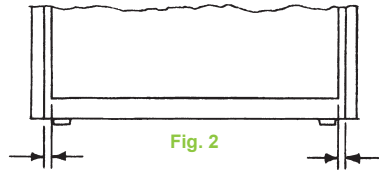
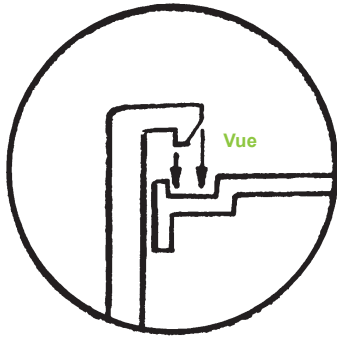
Tous les déshydrateurs Excalibur® sont vérifiés trois fois pour des problèmes électriques ou mécaniques. Ils sont expédiés en parfait état de fonctionnement. Si vous constatez des dommages sur la machine à cause de l'expédition, vous devez le signaler à l'expéditeur ou au revendeur. Excalibur® ne sera pas responsable des dommages dus à l'expédition. L'assistance peut être contactée au (800) 875-4254 ou (916) 381-4254 de 8 h à 17 h, du lundi au vendredi, heure du Pacifique.

Problem	Answer
<b>Rien ne s'allume</b>	Testez la prise avec un autre appareil qui fonctionne. Testez le déshydrateur sur une autre prise.
<b>Le ventilateur fait un bruit de frottement</b>	En raison de l'expédition rugueuse, les plateaux peuvent avoir été contraints contre l'écran de protection du ventilateur. Sortez les plateaux et soufflez sur la pale du ventilateur pour localiser où il frotte contre l'écran. Vous devrez peut-être tourner le ventilateur, appuyer doucement sur l'écran et écouter d'où provient le bruit. Avec une paire de pinces à bec, tirez l'écran hors de la lame du ventilateur au point de contact.
<b>Aucune chaleur, mais le ventilateur fonctionne</b>	Retirez les plateaux et vérifiez les câbles desserrés. Il peut y avoir un morceau de débris ou de poussière bloquant les petits points électriques dans le thermostat, ou il peut être simplement coincé à cause de l'expédition. Lorsque le ventilateur est en marche, tournez le bouton entre les paramètres les plus élevés et les plus bas en vous arrêtant un instant sur chaque paramètre. Répétez l'opération pour 40 rotations de bouton. Puis, lorsque le ventilateur tourne, arrêtez la rotation du ventilateur en appuyant contre le tamis métallique vers la pale de ventilateur jusqu'à ce qu'il s'arrête. Cela fera un bruit fort - pas de problème. Utilisez votre main aplatie - ne placez jamais un objet à travers les trous carrés dans l'écran. Lorsque la pale du ventilateur s'arrête, cherchez une incandescence. Si vous la voyez, vous avez dégagé votre appareil. S'il n'y a pas d'incandescence vous devez remplacer le fusible. Les fusibles sont disponibles en ligne.
<b>Les écrans poly sont manquants</b>	Les écrans poly sont tous placés sur le bas ou le haut plateau. Retirez les plateaux et regardez à l'intérieur du déshydrateur avec suffisamment de lumière afin que vous puissiez les voir. Ils sont là.
<b>Les accessoires sont manquants</b>	Les accessoires de cuisine sont fournis dans la boîte du déshydrateur à l'exception des gros articles comme l'éplucheur de pommes, la trancheuse et le fusil à charqui. Ils sont placés sur le côté du déshydrateur et peuvent avoir glissé en dessous. Vérifiez en retirant tous les emballages. Les feuilles Paraflexx™ sont de la même couleur que la boîte en carton ondulé.
<b>La porte semble être endommagée ou rayée</b>	La plupart des pièces en plastique de haute qualité sont moulées par injection. Un moule est placé dans une machine de moulage par injection de matière plastique, où la matière plastique est fondue et injectée sous très haute pression dans le moule. L'endroit où la matière plastique pénètre dans le moule est appelé la « porte ». Toutes les pièces en plastique doivent en avoir un. La plupart sont dans un endroit qui n'est pas vu. Le meilleur endroit est sur la porte au centre sur le fond. Nous le brisons et limons les bords tranchants, si nécessaire. En raison des contraintes de conception, c'est le mieux que nous pouvons faire.

# PORTE DÉCROCHABLE PRATIQUE DE EXCALIBUR®

## Modèle moyen à 5 plateaux et large à 9 plateaux

To install the door hold it at a slight angle, (see Fig. 1). Place the hooks on the inside top of the door on the ledge at top of dehydrator, (see View A). Be sure there is an even space between the door and the side of dehydrator, (see Fig. 2), and that the bottom of the door does not hit the sides, (see front and side View B). This allows moist air to exit.



## TRUCS ET ASTUCES

---

- **Coupez tous vos articles de la même épaisseur.** Si vous ne le faites pas, ils vont sécher à des moments différents. Une trancheuse est utile.
- **Faites de petits ou grands lots** Si vous faites un petit lot, mettez les plateaux vides restants dans le déshydrateur. Votre déshydrateur est conçu pour fonctionner avec tous les plateaux ou aucun.
- **Achetez le livre « Preserve It Naturally »!** Ce livre couvre tout ce que vous devez savoir sur la déshydratation et la façon de tirer le meilleur parti de votre déshydrateur.
- **Expérimenter avec vos temps de séchage.** Tous les goûts sont différents. Vous pouvez aimer certaines nourritures séchées plus longtemps pour une texture plus croustillante. Vous pouvez aimer d'autres séchées moins pour une texture plus caoutchouteuse. Assurez-vous d'écrire les nourritures et les temps, pour mieux vous rappeler de ce que vous aimez!
- **Entreposez vos feuilles Paraflexx® dans le fond du déshydrateur.** Il s'agit d'une excellente façon de protéger vos feuilles lorsque vous ne les utilisez pas. Elles peuvent également servir de doublure pour le fond de votre déshydrateur pour un nettoyage facile.
- **Conseils de nettoyage pour les feuilles Paraflexx®.** NE FAITES PAS TREMPER vos feuilles Paraflexx®. Cela les endommagera. Il suffit de les essuyer avec un chiffon tiède savonneux. Puis de nouveau avec de l'eau propre. C'est tout.
- **Pas certain(e) si vos aliments sont assez secs?** Mettez un peu de vos aliments dans un sac étanche à l'air et vérifiez après quelques minutes - si vous voyez des gouttelettes d'eau dans le sac, alors vous devez continuer à sécher la nourriture. Un peu de buée est normal lorsque la nourriture refroidit.
- **Inscrivez votre Excalibur en ligne à [www.Drying123.com](http://www.Drying123.com)**





# ÍNDICE

<i>Introducción</i>	52
<i>Seguridad e Instrucciones de operación</i>	53
<i>Guía de tiempos y temperaturas</i>	54
Tiempo	55
Limpieza	55
<i>Preparación</i>	55
Tratamiento previo	55
Inmersión	55
Escaldado	55
<i>Almacenamiento y reconstitución</i>	56
Guía para el secado de alimentos : Frutas	57
Guía para el secado de alimentos : Vegetales	58
Guía para el secado de alimentos : Verduras	59
Cueros y rollos de fruta	60
Frutas	60
Yogur	60
<i>Carne seca</i>	61
Proceso	61
Deshidratado	61
Almacenamiento	61
<i>Alimentos crudos y vivos</i>	62
¿Qué son los alimentos vivos?	62
¿Por qué Excalibur® es mejor para los alimentos vivos?	62
Temperatura de los alimentos y temperatura del aire	62
Cómo usar su deshidratador para alimentos vivos	62
<i>Otros usos para el deshidratador</i>	63
Hierbas y especias	63
Nueces	63
Leudar el pan	63
Pasta	63
Para volver a hacer crujiente	63
Yogur	63
Queso	64
Secado de fotografías	64
Preparación de una comida completa	64
<i>Recetas</i>	65-66
<i>Preguntas y respuestas</i>	67
<i>Resolución de problemas</i>	68
<i>Consejos Útiles</i>	69





# INTRODUCCIÓN

Basado en un principio de funcionamiento sencillo, el deshidratador Excalibur® elimina el agua de los alimentos mediante una circulación continua de aire caliente controlado por termostato. Es posible deshidratar una variedad de alimentos, desde brillantes y dorados granos de maíz recién cosechado hasta anillos 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 o incluso de venado se pueden marinar con salsas y especias, para convertirse fácilmente en carne seca. Una caja de yogur extendido sobre una hoja de Paraflexx™ o envoltura plástica, se seca y se convierte en un bocadillo chicloso o rollo de fruta.

El costo de operación de su deshidratador Excalibur® es de aproximadamente 3 a 6 centavos de dólar por hora. En comparación con los métodos tradicionales de envasado o congelado, el uso de su deshidratador demostrará que bien vale la pena el bajo costo de la inversión inicial.

## SEGURIDAD E INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

### MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Al usar aparatos eléctricos, siempre deben seguirse estas medidas básicas de seguridad.

1. Lea todas las instrucciones.
2. No toque superficies calientes.
3. Como protección contra descargas eléctricas, no sumerja ninguna parte del deshidratador, cable o enchufe en agua u otros líquidos.
4. Es necesario supervisar estrictamente el uso de cualquier electrodoméstico cuando es usado en cercanía de niños.
5. Desconecte del tomacorriente cuando no esté en uso y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de colocarle o retirarle partes.
6. No utilice ningún aparato si el cable o el enchufe están dañados o después de que el aparato ha fallado o ha sido dañado en cualquier forma. Lleve el aparato al servicio técnico autorizado más cercano para su inspección, reparación o ajuste.
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 PONE CALIENTE AL TACTO.**



10. No permita que el cable cuelgue sobre el borde de una mesa o la cubierta de la cocina, ni que entre en contacto con superficies calientes.
11. No se debe usar en exteriores.
12. No lo coloque sobre o cerca de un quemador de gas o eléctrico caliente, ni dentro de un horno caliente.
13. Siempre conecte el cable en el tomacorriente de la pared antes de encender el aparato. Para desconectarlo, mueva el interruptor a la posición "off" (apagado) antes de desconectarlo del tomacorriente de la pared.
14. No utilice el aparato para un uso distinto al que fue diseñado.
15. No retire 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 usado por niños o personas con disminución de la capacidad física, sensorial o mental, o sin la experiencia y conocimientos acerca de cómo utilizar el aparato. Solo las personas que entienden correctamente el uso del aparato y los peligros involucrados deben utilizar este aparato. Los niños solo deben operar el aparato bajo estricta supervisión y en ningún momento deben jugar con él. La limpieza y el mantenimiento del usuario no debe ser efectuada por niños sin supervisión.
19. Este aparato no está diseñado para ser operado con un temporizador externo o sistema de control remoto.
20. El símbolo en el producto o su empaque indica que este producto no debe desecharse junto con los desechos domésticos. En su lugar, es su responsabilidad desechar el equipo al llevarlo a un punto de acopio designado para reciclaje de basura de equipos eléctricos y electrónicos. La recolección y reciclado por separado de su equipo de desecho al momento de tirarlo ayudará a conservar los recursos naturales y garantizar que sea reciclado de manera de proteger la salud humana y el medio ambiente. Para obtener información adicional acerca de los sitios a los que puede llevar sus desechos para reciclaje, por favor póngase en contacto con sus autoridades locales o con el lugar donde adquirió su producto.
21. Este aparato no debe ser usado por personas (incluyendo niños) con disminución de sus capacidad física, sensorial o mental, o sin la experiencia y conocimientos acerca de cómo utilizar el aparato, a menos que sean supervisados o que hayan recibido instrucción respecto al uso del aparato de parte de una persona responsable de su seguridad. Debe supervisarse a los niños para asegurarse de que no jueguen con el aparato.



## **CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES.**

# INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN

Operar su deshidratador es sumamente sencillo. Empiece por conectar su unidad. Luego, con ambas manos (para evitar volcaduras) deslice con cuidado las charolas con alimentos a su posición correcta. Una vez que las charolas estén en su sitio, cierre la puerta\* y seleccione la temperatura correcta en el termostato.

1. Coloque el deshidratador en una superficie plana y seca.
2. Llene las charolas con alimentos. Ponga la puerta en la máquina\*.
3. Conecte el enchufe en un tomacorriente convencional de 120 voltios (o de 224/240 voltios, según su voltaje).
4. Seleccione la temperatura deseada en el termostato.\*\*
5. Cuando los alimentos estén deshidratados y secos, permita que se enfríen. Después empaque en contenedores herméticos para guardar alimentos.

*\*Para ensamblar la puerta, pagina 69.*

*\*\*RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS pagina 68.*



# GUÍA DE TIEMPOS Y TEMPERATURAS

Para su comodidad, su unidad Excalibur® incluye una guía de temperaturas a color. Seguir esta guía le asegurará la utilización de las temperaturas correctas al deshidratar alimentos. Si el calor es demasiado alto, el exterior de los alimentos puede sentirse seco y duro, pero el interior seguirá húmedo. Si se selecciona el calor muy bajo, el tiempo de secado y el uso de electricidad aumentarán.

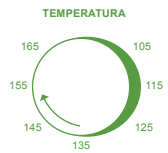

## Tiempo

La cantidad aproximada de tiempo necesario para deshidratar los alimentos se enumera en las páginas 7 a 9. Sin embargo, el tiempo de secado varía en función de algunos factores:

**Humedad:** consulte el pronóstico del tiempo local para determinar el nivel de humedad del día. Entre más cercano sea el nivel de humedad a 100%, más tiempo será necesario para secar los alimentos.

**Contenido de humedad:** la cantidad real de agua en los alimentos que esté secando debe también ser considerada. Recuerde, el contenido de agua de una fruta o verdura puede variar debido a la temporada de crecimiento, a la precipitación y factores ambientales, así como del grado de madurez de los alimentos.

**Rebanar:** la cantidad de agua en los alimentos puede variar debido a la precipitación durante la temporada de crecimiento, a factores ambientales y al grado de madurez de los alimentos. Esto afectará el tiempo de secado. Si lava los alimentos antes de deshidratarlos, asegúrese de eliminar el exceso de agua antes de proceder al deshidratado.

 <p>TEMPERATURA</p>	<h3>Temperatura</h3> <p>El termostato oscila entre 105° y 165° F (41° y 74° C) Las unidades de 5 y 9 charolas sin temporizador tienen el interruptor de encendido y apagado en el termostato. Para apagar, gire en sentido contrario a las manecillas del reloj. Gire el termostato en sentido de las manecillas del reloj hacia la temperatura deseada.</p>
 <p>APAGAR</p> <p>TEMPORIZADOR</p>	<h3>Temporizador</h3> <p>En las unidades que cuentan con temporizador, este se encuentra en el interruptor de encendido y apagado. Para seleccionar una operación con temporizador, gire el botón hacia el tiempo deseado. Mientras el temporizador está en funcionamiento, el botón le indicará el tiempo restante. Consulte las páginas 8 a 12 para obtener información de los tiempos de secado.</p>

## Limpieza

Limpie el deshidratador con un paño humedecido en agua tibia jabonosa. Enjuague bien. Las charolas pueden colocarse en la parte superior del lavavajillas. Los insertos de malla removibles pueden remojar en agua tibia jabonosa. Limpie con una esponja húmeda. La puerta debe limpiarse usando agua tibia jabonosa. Limpie con una esponja húmeda.





# PREPARACIÓN

---

## Tratamiento previo

Tratar previamente los alimentos no es esencial, pero esto puede ayudar a mantener el color, los nutrientes y la textura de los alimentos.

## Inmersión

Es un tratamiento utilizado para evitar la oxidación de frutas y verduras. Después de usar alguno de estos tratamientos y antes de colocar los alimentos en el deshidratador, remueva el exceso de humedad con una toalla de papel. El exceso de humedad aumenta el tiempo de secado.

- **Bisulfito de sodio:** disponible directamente a través de Excalibur. Es el antioxidante más efectivo y el más económico. Utilice solo el de grado alimenticio. Al mezclarse con agua, es la forma líquida del azufre. Antes de usar, consulte a su médico la posibilidad de alergias.
- **Frutas:** mezcle 1-1/2 cdas. de bisulfito de sodio en 1 galón de agua. Remoje las rodajas de fruta durante 5 minutos. Enjuague.
- **Vegetales:** se recomienda únicamente el escaldado mediante vapor. Es también muy recomendado para verduras que serán almacenadas durante más de tres meses. Agregue 1 cda. de bisulfito de sodio por cada taza de agua para producir vapor y escalde.
- **Inmersión en ácido ascórbico-ácido cítrico:** disponible directamente a través de Excalibur. Es la forma simple de la vitamina C. Se encuentra en todas las frutas cítricas. Remoje la fruta o verdura preparada en una solución de 2 cdas. de polvo en 1 cuarto de agua (946 ml) durante 2 minutos.
- **Inmersión en jugo de frutas:** un antioxidante natural. Agite una taza de jugo cítrico en 1 cuarto de agua tibia (946 ml). Remoje las frutas y vegetales preparados durante 10 minutos. NOTA: El jugo de frutas es solamente 1/6 de efectivo que el ácido ascórbico puro y puede añadir sabor a sus alimentos.
- **Inmersión en miel:** un tratamiento común para las frutas secas que se venden en tiendas de comestibles o en tiendas naturistas. Esto hará que la fruta sea considerablemente más dulce y agregará calorías. Disuelva 1 taza de azúcar en 3 tazas de agua caliente. Enfríe la mezcla hasta que esté tibia. Agregue 1 taza de miel. Sumerja las frutas en pequeñas cantidades. Retire con una cuchara ranurada y deje drenar completamente antes de deshidratar.

## Escaldado

Un tratamiento que utiliza agua hirviendo o vapor. También se le conoce como blanqueado. Úselo en frutas de piel gruesa o frutas que contienen una cera protectora natural como uvas, ciruelas, arándanos, etc. Este método reduce el tiempo de secado de forma significativa.

- **Escaldado por agua:** ponga a hervir una olla de agua. Introduzca los alimentos. Tape la olla y deje hervir durante aproximadamente 3 minutos. Saque los alimentos. Póngalos a enfriar en agua helada. La piel de las frutas debe agrietarse y así la humedad escapa durante el proceso de secado. Elimine el exceso de humedad con una toalla de papel antes de colocar los alimentos en el deshidratador. El exceso de humedad aumenta el tiempo de secado.
- **Escaldado por vapor:** Use una vaporera, llene la porción inferior con dos pulgadas de agua. Llene la sección superior perforada con alimentos. Deje que el agua hierva rápidamente durante 5 minutos. Saque los alimentos. Póngalos a enfriar en agua helada. Elimine el exceso de humedad con una toalla de papel antes de colocar los alimentos en el deshidratador. El exceso de humedad aumenta el tiempo de secado.
- **Vaporizadores eléctricos:** siga las instrucciones suministradas en el manual de operación de su vaporizador para escaldar frutas y vegetales.

# ALMACENAMIENTO Y RECONSTITUCIÓN

La temperatura ideal para almacenar los alimentos es 50° – 60° F / 10° – 16° C. Use contenedores a prueba de humedad e insectos. Se recomiendan los frascos de vidrio con tapas herméticas, bolsas resellables y bolsas selladas al vacío. Puede guardar las bolsas en latas metálicas de café o de galletas.



## Reconstitución

La reconstitución de alimentos agrega una dimensión adicional a la versatilidad de la preparación diaria de alimentos. Los alimentos que han sido deshidratados correctamente, se rehidratan bien. Retienen mucho del aroma, sabor, minerales y vitaminas. Aquí se presentan algunos métodos frecuentes para reconstituir los alimentos. Es importante no agregar sal, azúcar o especias durante los primeros 5 minutos de la reconstitución.

- **Vaporizadores eléctricos:** coloque los alimentos en un tazón de arroz y cubra con líquido. Siga las instrucciones incluidas en el manual de operación de su vaporizador para reconstituir las frutas y vegetales.
- **Remojo:** coloque el alimento seco en una cacerola plana. Cubra con líquido. Deje de 1 a 2 horas para que ocurra el proceso de rehidratación.
- **Agua hirviendo:** vegetales: Ponga 1 taza de verduras secas en 1 taza de agua hirviendo. Deje en remojo durante 5 a 20 minutos. Frutas: Ponga 1 taza de frutas secas en 1 taza de agua hirviendo. Deje a fuego lento hasta que estén tiernos.
- **Cocción:** para vegetales de acompañamiento, cubiertas de frutas o compotas: Use 1 parte de líquido por 1 parte de alimento seco. Para alimentos utilizados en soufflés, pays y panes rápidos, use 2 partes de líquido por 3 partes de alimento seco. Al cocinar frutas, póngalas en una cacerola con agua hirviendo, reduzca el calor. Deje a fuego lento de 1 a 15 minutos o hasta que estén tiernas.



# GUÍA PARA EL SECADO DE ALIMENTOS: FRUTAS

Mejores resultados de secado a 135°



Alimento	Preparación	Prueba	Tiempo
Manzanas	Parta, quite el corazón y corte en rebanadas o anillos de 1/4". Puede espolvorear canela si desea.	Plegable	7-15 horas
Chabacanos	Lave, corte a la mitad, rebane y quite el hueso. Ponga con la piel hacia abajo.	Plegable	20-28 horas
Plátanos	Pele y corte en rebanadas de 1/8".	Similar a cuero o crujiente	6-10 horas
Moras	Dejar enteras. Para moras con piel encerada, trate previamente mediante escaldado.	Similar a cuero	10-15 horas
Cerezas	Quite tallos y semillas. Corte en mitades y ponga en la charola con la piel hacia abajo. Quedarán como pasas. Evite el secado excesivo.	Similar a cuero y pegajosas	13-21 horas
Arándanos	Mismo proceso de las moras.	Plegable	10-12 horas
Higos	Lave, quite imperfecciones, corte en cuartos y extiéndalos a una capa con la piel hacia abajo.	Plegable	22-30 horas
Uvas	Lave, quite los tallos y corte en mitades o deje enteras, con la piel hacia abajo. Si escalda, reducirá el tiempo de secado en un 50%.	Plegable	8-16 horas
Nectarinas	Lave, quite el hueso y pele. Corte en rebanadas de 3/8", seque con la piel hacia abajo.	Plegable	8-16 horas
Duraznos	Lave, retire el hueso y pele si lo desea. Corte en rebanadas de 1/4".	Plegable	8-16 horas
Peras	Lave, quite el corazón, pele, corte en rebanadas de 1/4" o la pera en cuartos.	Plegable	8-16 horas
Persimónios	Lave, retire la parte superior, pele y corte rebanadas de 1/4"	Similar a cuero	11-19 horas
Piña	Pele, retire los ojos fibrosos y el centro. Corte en rebanadas o rodajas de 1/4".	Plegable	10-18 horas
Ciruela/ Ciruela pasa	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
Ruibarbo	Lave, corte en trozos de 1" de largo.	Similar a cuero	6-10 horas
Fresas	Lave, quite la parte superior, rebane a 1/4" de grueso.	Similar a cuero y pegajosas	7-15 horas
Sandía	Quite la cáscara, corte en rebanadas y quite las semillas.	Plegable y pegajosas	8-10 horas

\*Para alimentos crudos y frescos, use 105°F/40° C, el tiempo de secado se extiende

# GUÍA PARA EL SECADO DE ALIMENTOS: VEGETALES

Mejores resultados de secado a 135° F/57° C



Alimento	Preparación	Prueba	Tiempo
Espárrago	Lave y corte en trozos de 1".	Quebradizo	5-6 horas
Ejotes verdes o amarillos	Lave, elimine las puntas, corte en trozos de 1" o al estilo francés.	Quebradizo	8-12 horas
Remolacha	Conserve solamente 1/2" de la parte superior, cueza a vapor hasta quedar tierno. Enfríe, pele y corte en rebanadas de 1/4" o cubos de 1/8".	Similar a cuero	8-12 horas
Brócoli	Lave y recorte, corte los tallos en trozos de 1/4". Seque los floretes completos.	Quebradizo	10-14 horas
Repollo	Lave y recorte, corte en trozos de 1/8".	Quebradizo	7-11 horas
Zanahorias	Lave, quite la parte superior, pele si lo desea. Corte en cubos o en rebanadas de 1/8".	Similar a cuero	6-10 horas
Apio	Lave completamente, separe los tallos, corte en tiras de 1/4".	Similar a cuero	3-10 horas
Maiz	Deshoje el elote, quite el pelo y cueza a vapor hasta que la leche se endurezca. Corte los granos de la mazorca y extiéndalos en una charola, revolviendo varias veces durante el ciclo.	Quebradizo	6-10 horas
Pepino	Lave, rebane a 1/8" de grueso.	Similar a cuero	4-8 horas
Berenjena	Lave, pele y rebane a 1/4" de grueso.	Similar a cuero	4-8 horas
Verduras de hoja	Lave completamente, recorte, quite los tallos duros, extienda en charolas en una sola capa sin que las hojas se empalmen.	Quebradizo	3-7 horas
Champiñones	Quite la tierra con un cepillo o un paño húmedo, rebane a 3/8" de la parte superior hasta el tallo. Extienda en la charola en una sola capa.	Similar a cuero	3-7 horas
Okra	Lave, recorte, rebane en rodajas de 1/4".	Similar a cuero	4-8 horas
Cebollas	Quite la raíz, las hojas y la piel, rebane en 1/4" o anillos de 1/8" o pique. Seque a 145°F/63°C.	Similar a cuero	4-8 horas
Nabo blanco	Friegue, recorte y pele si lo desea. Corte en rodajas de 3/8".	Duro/quebradizo	7-11 horas
Guisantes	Saque de la vaina, lave y cueza a vapor hasta que estén suaves, enjuague con agua fría, seque con toalla de papel.	Quebradizo	4-8 horas

# GUÍA PARA EL SECADO DE ALIMENTOS: VERDURAS

Mejores resultados de secado a 135° F/57° C



Alimento	Preparación	Prueba	Tiempo
Pimientos	Quite los tallos, semillas y la sección blanca. Lave y seque, corte en tiras o anillos de 1/4".	Similar a cuero	4-8 horas
Maíz palomero	Deje los granos en el elote hasta que estén secos, después retírelos del elote y seque hasta que se encojan.	Se encoge	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", círculos de 1/8" o ralle.	Quebradizo o similar a cuero	6-14 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 plástica y enrolle.	Similar a cuero	7-11 horas
Calabaza de verano	Lave, pele si lo desea, corte en rebanadas de 1/4".	Similar a cuero	10-14 horas
Tomate	Lave y quite los tallos, rebane en círculos de 1/4", y para tomate cherry, corte en mitades y ponga con la piel hacia abajo.	Similar a cuero o quebradizo	5-9 horas
Nabos	Pele y corte en rebanadas de 3/8".	Quebradizo	8-12 horas
Calabaza de invierno	Lave y corte en trozos, hornee o cueza a vapor hasta que esté suave, haga puré en la licuadora, vierta en hojas de secado Paraflexx™.	Quebradizo	7-11 horas
Camote	Lave y cueza a vapor hasta que estén blandos. Pele y corte en rebanadas de 1/4".	Quebradizo	7-11 horas
Calabacita	Lave y corte en rebanadas de 1/4" o en rebanadas de 1/8" para hacer chips.	Quebradizo	7-11 horas

\*Para alimentos crudos y frescos, use 105°F/40° C, el tiempo de secado se extiende





## CUEROS Y ROLLOS DE FRUTA

---

Haga un puré con yogur y sobrantes de frutas y vegetales. Endulce o condimente. Extienda 1.5 a 2 tazas del puré en una capa delgada (aproximadamente de 1/8" de grueso en el centro y 1/4" en los bordes) en hojas Paraflexx™ de Excalibur o en papel encerado, y deshidrate a 135°F / 57°C durante 4 a 6 horas. Cuando el cuero esté seco, quedará un poco brillante y no pegajosa al tacto. Deje secar y quítelo de la charola. Enrolle y sirva como bocadillo energético y masticable. Fresa y ruibarbo o plátano y piña son grandes combinaciones.



### Frutas

Las frutas agrias (como el ruibarbo y los arándanos) necesitan ser endulzadas antes de deshidratar. Agregue 1/4 a 1/2 taza de miel o azúcar al puré de frutas. Sazone los cueros de manzana con canela o nuez moscada. Los cueros de cacahuate y plátano pueden prepararse con 4 plátanos y 1 taza de crema de cacahuate. Asegúrese de refrigerar el cuero si utiliza nueces debido a que la grasa de las nueces puede reducir el tiempo de anaquel del cuero. Pruebe agregando coco o nueces picadas al cuero para obtener más sabor y textura. Deshidrate a 135°F/57°C durante 4-6 horas.



### Yogur

El yogur al secarse se convierte en un bocadillo de consistencia chiclosa y masticable. Haga yogur, agregue saborizantes como fresas o extracto de menta. Seque. Después corte el cuero de yogur en trozos de 1/2". Vuelva a secar durante 1 hora para sellar los bordes. Deshidrate a 135°F/57°C durante 4-6 horas.



### Vegetales

Cueza a vapor hasta que estén suaves, haga puré y mezcle con hierbas y especias. El puré de tomate mezclado con hierbas italianas puede ser secado y después rehidratado para usarse como pasta de tomate regular o salsa. El cuero de gazpacho hecho de tomate, pepino, cebolla, pimiento verde y hierbas es un bocadillo delicioso y bajo en calorías. Los cueros de zanahoria pueden servir de base para sopas de crema. Deshidrate a 125°F/52°C durante 4 a 6 horas.



# CARNE SECA

Para la carne seca, escoja cortes magros de carne cruda tan libre de grasa como sea posible. Entre más alto el contenido de grasa, más corta la vida de anaquel de la carne seca. Corte en trozos uniformes de 1" de ancho y 3/8" de grueso y del largo que desee. Una vez rebanada, corte y retire toda la grasa visible. La carne seca cortada a lo largo de la fibra resultará más masticable, y cortada en contra del grano será más suave, pero más quebradiza. Sazone con salsa de soya, inglesa, de tomate o barbacue, polvo de cebolla o curry, sal o pimienta.

Para conservar mejor la carne seca, aplique un adobo seco o de salmuera antes de deshidratarla. El adobo o curado seco consiste en sal y mezclas de sazonzadores que se frota en la superficie de la carne. El adobo de salmuera o marinadas combinan agua con sal y sazonzadores. La carne se sumerge en la salmuera hasta que la sal se absorbe.

## Proceso

Si usa un adobo seco, esparza la mezcla del adobo en ambos lados de las tiras de carne. Ponga las tiras de carne en capas, una encima de otra en un contenedor sellado. Si usa un adobo de salmuera, extienda la carne en capas y vierta el líquido de curado sobre las capas superiores. Marine por 6 a 12 horas en el refrigerador. Voltee las tiras de carne algunas veces para asegurar un recubrimiento uniforme.

## Deshidratación

Elimine el exceso de adobo. Extienda las tiras de carne en una sola capa en una charola del deshidratador. Deshidrate a 165°F/74°C durante 4-6 horas aproximadamente. Ocasionalmente elimine las gotitas de grasa que aparecen en la superficie. Al probar la carne seca, hágalo siempre con un trozo que haya enfriado. La carne secada adecuadamente, al doblarse se agrietará, pero no se romperá.

## Almacenamiento

Para una mejor retención del sabor, empaque la carne seca en un contenedor hermético y almacene en un lugar fresco, oscuro y seco. Si se forman gotas de humedad en el interior del contenedor de almacenamiento, la carne no está lo suficientemente seca y podría producir moho. Seque más tiempo.

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

# ALIMENTOS CRUDOS Y VIVOS

---

## ¿Qué son los alimentos vivos?

Los alimentos crudos o alimentos frescos son aquellos que no han sido cocinados, no contienen productos animales, son de fácil digestión, ricos en enzimas y altamente nutritivos. Cuando usted muerde una fruta o vegetal crudo, experimenta todo el potencial de las vitaminas, minerales y enzimas en un paquete compacto. Los alimentos crudos tienen un alto valor nutricional porque no se han perdido los nutrientes por calor o por cocción. Son más fáciles de digerir debido a las enzimas activas, por lo que su cuerpo no tiene que trabajar tanto para digerir estos alimentos, los que le brindan mayor energía. La deshidratación es la mejor forma de conservar la esencia de las frutas y vegetales crudos.

## ¿Por qué Excalibur® es superior para los alimentos frescos?

Excalibur usa el control adecuado de la temperatura y del tiempo. Gracias al sistema patentado de flujo horizontal de aire Paralex, la tecnología Hiperwave patentada y al termostato ajustable, usted puede controlar la temperatura y Excalibur controla el flujo de aire para un secado rápido y uniforme. La temperatura del aire asciende para evaporar la humedad de la superficie de los alimentos y desciende para trasladar la humedad desde el centro del alimento hacia afuera. Esto es lo que mantiene la temperatura de los alimentos lo suficientemente baja para conservar las enzimas.

## Temperatura de los alimentos y temperatura del aire

Durante el proceso de deshidratación, la temperatura de los alimentos es generalmente de 20 a 30 grados F menor que la temperatura del aire, debido al efecto de evaporación. A medida que el aire caliente sopla a través de los alimentos, la humedad se evapora desde la superficie de los alimentos, creando un efecto de enfriamiento que mantiene la temperatura de los alimentos menor que la temperatura del aire. Recuerde que la configuración del selector de temperatura representa la temperatura del aire, por lo que la temperatura del aire puede ser hasta 25 grados F más alta.

## Cómo usar su deshidratador para alimentos frescos

Para conservar las enzimas vivas, el Instituto Hipócrates de la Salud recomienda configurar el deshidratador a la mayor temperatura durante las primeras dos o tres horas, y después reducirla a menos de 120° F/49° C el tiempo restante.



## **OTROS USOS PARA EL DESHIDRATADOR**

---

### **Hierbas y especias**

Prepare sazonadores y tés especiales. Es sencillo. Elimine cualquier parte muerta o marchita de la planta. Lave con agua fría. Seque con una toalla. Precaliente el deshidratador a 95° F/35° C - 115° F/46° C. Extienda las hierbas en charolas. Seque de 2 a 4 horas. El tiempo puede variar ampliamente. Si le toma más de 4 horas, aumente la temperatura. Guarde en un contenedor hermético.

### **Nueces**

Son ricas en grasas necesarias en la dieta y una fuente concentrada de proteínas. Seque en su estado natural o condimentadas. Extienda las nueces en una sola capa. Podría escaldar las nueces antes de deshidratarlas. Seque a 115° F/46° C - 125° F/52° C durante 8 a 12 horas. Guarde en un contenedor hermético. Nota: las nueces pueden ranciarse si no se refrigeran debido a su alto contenido de aceites.

### **Leudar el pan**

El ambiente perfecto para leudar el pan se encuentra justamente dentro de su deshidratador. Quite las charolas del deshidratador. Precaliente el deshidratador a 115°F/46°C. Coloque un recipiente plano con agua en el fondo del deshidratador. Inserte una charola de secado justo encima del agua y coloque el recipiente con la masa sobre la charola. Cubra la masa con un paño. Deje que la masa crezca durante 30 minutos a 1 hora. Una vez que ha crecido, continúe con la preparación de acuerdo con su receta.

### **Pasta**

Para devolver lo crujiente a galletas saladas, papitas, galletas o cereales, póngalos en una charola de secado durante una hora a 145° F/63° C.

### **Vuelva a hacer crujiente**

Para devolver lo crujiente a galletas saladas, papitas, galletas o cereales, póngalos en una charola de secado durante una hora a 145° F/63° C.

### **Yogur**

Fácil de preparar. Agregue una taza de leche en polvo a 1/2 galón de leche semidescremada. Caliente durante dos segundos. Retire del fuego y enfríe a 115° F/46° C. Agregue 2 cdas. de yogur natural sin pasteurizar. Vierta en contenedores, cubra e incube en el deshidratador a 115° F/46° C durante 5 horas. Para obtener mejores resultados, use un termómetro para caramelo. No abra la puerta mientras el yogur se está incubando. Al terminar, refrigere. Antes de servir, agregue fruta fresca si lo desea.



## **OTROS USOS PARA EL DESHIDRATADOR**

---

### **Queso**

Prepare queso fresco, como el queso cottage. Necesitará: 1 galón de leche pasteurizada, 4 cdas. de yogur natural, 1/2 taza de suero de leche fresco o 1 tableta de cuajo disuelta en 1/2 taza de agua tibia.

Vierta la leche en una vasija, caliente a temperatura ambiente alrededor de 72° F/22° C. Agregue el yogur, suero de leche o cuajo. Cubra la vasija con una gasa. Coloque en el deshidratador a 95°F/35° C durante 12 a 18 horas hasta que se cuaje (cuando la leche se ha separado para formar una cuajada espesa y sólida y el líquido acuoso o suero). A continuación, corte la cuajada en secciones de 1/2" usando un cuchillo de hoja larga. De esta forma:

1. Sostenga el cuchillo de forma vertical. Haga cortes rectos hacia arriba y hacia abajo en toda la cuajada.
2. Incline el cuchillo y haga cortes diagonales en toda la cuajada siguiendo los cortes del paso 1. Haga el primer corte en un ángulo de 45° enderezando gradualmente el cuchillo para que el último corte sea casi vertical.
3. Repita el paso 2 solo que incline el cuchillo en la dirección opuesta.
4. Gire la vasija 180° y haga una serie final de corte verticales para formar un patrón cuadrículado en la superficie. este proceso ayuda a drenar el suero.

Ponga varias pulgadas de agua en un contenedor grande, ponga la vasija dentro de este y caliente a 115° F/46° C. Mantenga el queso cottage a esta temperatura durante 30 minutos. Revuelva ocasionalmente. Forre un colador con la gaza y vierta la cuajada con el suero. Permita que el suero drene. 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 cda. de sal por libra de queso cottage y de 4 a 6 cdas. de crema. Después de refrigerarse, el queso cottage estará listo para ser consumido.

Otros quesos semi suaves y firmes también pueden prepararse utilizando el Excalibur. Consulte el libro *Consérvelo Naturalmente* de Excalibur para ver más procesos.

### **Secar fotografías**

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

### **Preparación de comida completa**

Los amantes del aire libre y los excursionistas prepararán y deshidratarán alimentos completos que solo necesitarán ser rehidratados. Ligeros de peso y nutritivos. Las carnes secas con tomate en polvo y verduras secas pueden mezclarse con pasta seca, cocinarse en un recipiente directamente en la fogata para un alimento "gourmet".



# RECETAS

## Cuero de plátano y fresa

1 taza de fresas

1 plátano

Haga puré con las frutas en la licuadora. Vierta en hojas Paraflexx™ o película plástica y deshidrate a 135° F/57° C hasta lograr la consistencia de cuero.

## Cuero de durazno y pera

1 taza de duraznos pelados

1/2 taza de peras peladas.

Licúe juntos y endulce si lo desea. Vierta en hojas Paraflexx™ o película plástica y deshidrate a 135° F/57° C hasta lograr la consistencia de cuero.

## Cuero de persimonia y piña

1 taza de pulpa de persimonia

1/2 taza de piña picada

Haga puré en la licuadora. Vierta en hojas Paraflexx™ o película plástica y deshidrate a 135° F/57° C hasta lograr la consistencia de cuero.

## Mezcla de salsa para espagueti

1 cda. de cebollas secas

1 cda. de perejil seco

3 cdtas. de fécula de maíz

1 cda. de pimientos verdes secos

1-1/2 cdtas. de ajo seco en polvo

1 cda. de azúcar

1/2 cda. de orégano seco

1/2 cda. de albahaca

1 taza de tomate en polvo

1/4 de taza de champiñones secos en rebanadas.

Mezcle todos los ingredientes y guárdelos en un contenedor de cristal hermético. Para preparar salsa, agregue 3 tazas de agua para mezclar y poner a fuego lento hasta que espese. Rinde 4 porciones

## Carne seca Olé

1 frasco de salsa no muy picante

1 sobre de mezcla de sazón para chili

1 cda. de orégano en polvo

pimiento rojo machacado

5 libras de carne magra, en rebanadas de 1/4" de gruesas

Quite toda la grasa visible de la carne. Combine todos los ingredientes excepto el pimiento rojo machacado en un recipiente grande. Coloque la carne en una bolsa de plástico de cierre superior y agregue la marinada. Refrigere durante la noche, volteando ocasionalmente.

Coloque los trozos de carne en una sola capa en las charolas de secado. Para obtener mayor sabor, espolvoree pimiento rojo machacado sobre la carne.

Deshidrate la carne durante 6 a 10 horas a 155° F/68° C. Verifique el grado de secado: cuando la carne se puede doblar debe agrietarse, pero no romperse. Guarde en un contenedor hermético o en bolsas selladas al vacío.

Visite [www.drying123.com](http://www.drying123.com) para obtener más recetas y para enviar las suyas.

# RECETAS

## Crema de champiñones

1 1/2 taza de champiñones secos	1/2 taza de cebolla seca
2 tazas de caldo de carne de res caliente	1/4 de taza de margarina
4 tazas de leche	1 cdta. de sal
6 cdas. de harina	perejil para adorno

Sofría los champiñones y cebollas en la margarina en una cacerola de fondo grueso durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Combine el caldo de res, leche, sal y harina. Mezcle hasta que no haya grumos. Agregue a los champiñones y cebollas sofritos. Cocine a fuego lento hasta que la mezcla hierva, revolviendo constantemente. Adorne con perejil. Rinde aproximadamente 8 porciones.

## Cuero de yogur Sweetheart

Yogur batido de fresa, cereza o frambuesa.

Cortador de galletas en forma de corazón Hojas Paraflexx™

Cubra cada charola a usar con una hoja Paraflexx™ o película plástica. Use 1 taza de yogur por charola. Con el yogur a temperatura ambiente, vierta en las hojas. Con ayuda de una espátula, esparza el yogur para formar un círculo de 8 a 10". Seque a 135° F/57° C durante 4 a 5 horas. Al secarse, el yogur debe quedar brillante y no pegajoso al tacto. Con un cortador de galletas en forma de corazón, corte 4 a 5 corazones de la lámina de yogur fría. Cubra cada uno con película plástica y guarde.

## Papas O'Brien

2 tazas de papas picadas secas	1/4 de taza de cebolla seca
Pimienta recién molida al gusto	1/2 taza de tocino desmenuzado opcional
1/4 de taza de cebolla verde seca y molida	4 cdas. de aceite
1/4 de taza de pimientos rojos secos	sal al gusto

Rehidrate las papas, cebolla y pimientos, dejando reposar durante 20 minutos, drene. En una sartén a fuego medio agregue el aceite. Cocine las papas, cebolla y pimientos hasta que estén dorados y crujientes. Agregue el tocino en trocitos, la sal y la pimienta. Rinde 6 porciones de 1/2 taza cada una.

## Aderezo de ensalada de verano

3/4 taza de hojuelas de cebolla seca	1/2 taza de zanahoria seca y desmenuzada
1/4 de taza de pimientos rojos secos	1/4 de taza de pimientos verdes secos
1/4 taza de champiñones secos	1/4 taza de cebolla seca
1/4 de taza de perejil secos	1/4 de taza de semillas de girasol
1/4 taza de champiñones secos	1/4 taza de cebolla seca
1/2 taza de hojuelas de tomate seco	1/2 taza de queso parmesano rallado

Pique todos los ingredientes ligeramente en una licuadora. Asegúrese de que todos los ingredientes se hayan mezclado completamente. Refrigere la mezcla en un contenedor de vidrio con tapa hermética. Para servir, agregue la mezcla sobre las ensaladas.

## Maíz Azteca

13/4 taza de cebolla seca	1/2 taza de maíz seco, rehidratado
1 taza de crema agria	1/4 de taza de salsa no muy picante
1/4 de cdta. de pimienta	3 cdas. de mantequilla
1/4 de taza de agua	1 taza de queso Monterey Jack rallado
3/4 de cdta. de sal	1 lata de aceitunas negras picadas

Sofría la cebolla en la mantequilla hasta que suavice. Agregue el maíz y el agua. Cubra bien y cocine a fuego medio durante 5 minutos. Retire la tapa y deje hervir la mayor parte del líquido a fuego alto. Incorpore la crema agria, el queso, las aceitunas, sal y pimienta. Caliente completamente, pero no deje hervir. Rinde 6 porciones

# **PREGUNTAS Y RESPUESTAS**

---

***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 las charolas 180°. Esto acelerará el proceso de deshidratación 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 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?***

Con 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 gruesa 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" 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 pasta de tomate, pasta, catsup, jugo o sopa. Los polvos son fáciles de hacer. Una licuadora o procesador de alimentos le darán 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 sacarlos 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.

***Necesito información más detallada en su libro "¡Consérvelo Naturalmente!"***

***¿También incluye guías o son solo recetas?***

¡Consérvelo Naturalmente! es un libro de más de 250 páginas. 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 usted las pruebe, experimente con ellas o las use como guía al preparar sus propias recetas.

# GUÍA PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

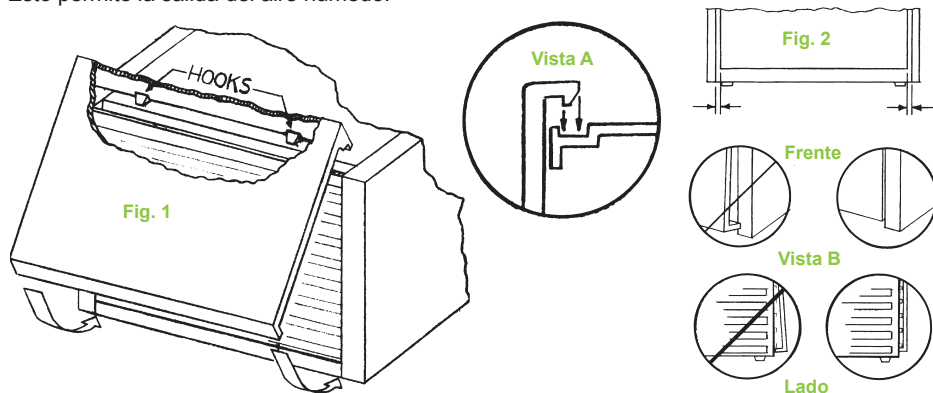
Todos los deshidratadores Excalibur® son probados tres veces contra problemas eléctricos o mecánicos. Se envían en perfecto estado de funcionamiento. Si usted observa cualquier daño en la máquina debido a maltrato en el envío, debe reportarlo al transportista o al distribuidor donde lo adquirió. Excalibur® no es responsable de daños causados por el transporte. Puede contactar a Soporte Técnico al (800) 875-4254 o al (916)381-4254, de 8 am a 5 pm de lunes a viernes, hora estándar del Pacífico.

Problema	Respuesta
<b>Nada enciende</b>	Pruebe el tomacorriente con otros aparatos que funcionen. Pruebe el deshidratador en otro tomacorriente que usted sepa que tiene energía.
<b>El ventilador hace un ruido de roce</b>	Debido al transporte, las charolas pueden haberse forzado hacia la protección del ventilador. Saque las charolas y sople sobre las aspas del ventilador para ver dónde está raspando contra la protección. Puede ser necesario encender el ventilador, presionar suavemente contra la protección y escuchar para detectar el lugar donde el ruido se incrementa. Con unas pinzas de punta separe la protección de las aspas del ventilador en el punto donde hacen contacto.
<b>El ventilador funciona, pero no hay calor</b>	Retire las charolas y verifique si hay 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 a maltrato durante el transporte. Con el ventilador funcionando, dé vuelta al botón hacia atrás y hacia adelante, de la posición más alta a la más baja, descansando un momento en cada posición. Repita durante 40 rotaciones del botón. Entonces, con el ventilador girando, detenga la rotación del ventilador al presionar contra la malla metálica hacia las aspas del ventilador hasta que se detenga. Esto provocará un fuerte ruido, pero es normal. Use la palma de su mano, nunca coloque ningún objeto entre los orificios cuadrados de la malla. Con el ventilador detenido, busque un resplandor. Si lo ve, de inmediato suelte la malla, ha eliminado los puntos y su unidad está lista. Si no ve ningún resplandor, debe reemplazar el fusible. Los fusibles están disponibles en línea.
<b>Faltan las polipantallas</b>	Los polipantallas van colocadas en la charola del fondo o en la charola superior. Retire todas las charolas y busque dentro del deshidratador con luz suficiente para que pueda verlos. Ahí están.
<b>Faltan accesorios</b>	Se envían accesorios de cocina en la caja del deshidratador, excepto los artículos más grandes como el pelador de manzanas, el rebanador en V, la pistola o cañón de la carne seca. Están colocados a los lados del deshidratador y pueden haber resbalado hacia abajo. Retire todo el empaque para verificar nuevamente. Las hojas de Paraflexx™ son del mismo color que el cartón de la caja, busque con cuidado.
<b>Las puertas parecen estar rotas o raspadas en el fondo.</b>	La mayoría de las partes de plástico de alta calidad son moldeadas por inyección. Se pone un molde en una máquina de inyección de plástico donde el plástico es fundido e inyectado en el molde a presión muy alta. Al punto donde el plástico entra en el molde se le conoce como compuerta. Todas las partes de plástico deben de tener una compuerta. La mayoría de las compuertas se encuentran en sitios no visibles. El mejor lugar para la compuerta de la puerta fue el centro del fondo. Desprendemos la compuerta y en caso necesario lijamos cualquier reborde filoso. Debido a las restricciones de diseño, es lo mejor que podemos hacer.

# CÓMODA PUERTA RETIRABLE DEL EXCALIBUR®

## Modelos medianos de 5 charolas y grandes de 9 charolas

Para instalar la puerta, sosténgala ligeramente inclinada (ver Fig. 1). Coloque los ganchos de la parte superior interna de la puerta en el reborde superior del deshidratador (ver vista A). Asegúrese de que haya espacio uniforme entre la puerta y el costado del deshidratador (ver Fig. 2), y que el fondo de la puerta no golpee los lados (ver vista frontal y lateral B). Esto permite la salida del aire húmedo.



## CONSEJOS ÚTILES

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

De lo contrario, se secarán a intervalos diferentes. Un rebanador resulta de utilidad.

- **Haga lotes pequeños o grandes**

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

- **Adquiera el libro "¡Consérvelo Naturalmente!"**

- Este libro cubre todo lo que necesita saber acerca del proceso de deshidratado y cómo sacar el mejor provecho de su deshidratador.

- **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 de nuevo, pero con el lienzo humedecido con agua limpia. Y eso es todo.

- **¿No está seguro 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.

- **Registre su aparato Excalibur en línea en [www.Drying123.com](http://www.Drying123.com)**

# Excalibur®

NOURISH LIFE.



**Excalibur®**

8250 Ferguson Ave., Sacramento, CA 95828

1.800.875.4254 • [www.drying123.com](http://www.drying123.com)



Find us on Facebook  
Retrouvez-nous sur Facebook  
Siganos en Facebook

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



**Household Use Only**  
**Solo para uso doméstico**  
**Usage domestique seulement**