

# Kuivati – parim abiline toidu säilitamisel

Kuivatada saab puu- ja juurvilju, seeni, marju, ürte, ravimtaimi, lihtne on valmistada müslit, küpsiseid, leivakesi ja suhkruvaba kommi.

Ammustest aegadest on toiduainete säilitamiseks olnud kasutusel kuivatamise (dehüdreerimise) meetod. Kuivatamise käigus eraldatakse toidust niiskus, mis tagab pika säilivuse. Võrreldes külmutamisega säilivad tunduvalt paremini nii värvus, maitseomadused kui ka vitamiinid – ensüümid, kuid selle tagamiseks tuleks kuivatada mitte üle +45 kraadi. Mõningaid toidukuivateid saab kasutada ka näiteks jogurti valmistamiseks või mee sulatamiseks.

## Kui osta, siis parim

Kuidas siis valida toidukuivate vahel, mida on kauplustes väga palju erinevaid?

Esimene ja kõige tähtsam on vaadata, kuidas tuleb õhk kuivatustestidele. Parim on see, kui õhk tuleb kuivatustestidele tagant ja kõikidele restidele võrdselt. Väga levinud on toidukuivatid, kus õhk tuleb alt või ülevalt. Sellises toidukuivatis ei kuiva toit ühtlaselt ja kogu toidu kuivatamiseks on vaja reste ümber tõsta. Samuti ei saa sellist toidukuivatit kauaks jätta järelevalveta, kuna toit kuivab siis ebaühtlaselt.

Toidukuivati ei tohi olla hermeetiliselt suletud, sest dehüdreerimine tähendab niiskuse eemaldamist – niiske õhk peab välja pääsema ja värske õhk peab sisse pääsema.

Toidukuivatil peaks olema temperatuuriregulaator, mis tagab õige ja vajaliku kuivatamistemperatuuri. Ilma selleta ei erine toidukuivati eriti tavalisest praeahjust, sest odavad, ilma temperatuurianturiga toidukuivatid n-ö küpsetavad +70 kuni +80 kraadi juures toidu lihtsalt ära. Parimatel toidukuivatitel on temperatuuri reguleerimisvahemik +35 kuni +70 kraadi. Kõrgeid temperatuure kasutatakse näiteks liha või kala kuivatamisel (vinnutamisel), madalamat aga jogurti valmistamiseks.

## Oluline on taimer

Tähtis funktsioon on taimeril, mis tagab selle, et toit ei kuivaks liialt ära, kui perenaisel ei ole aega jälgida kuivatust protsessi. Samuti on taimeriga võimalik toidukuivati panna tööle ööseks, kui elektrienergia on odavam. Hommikuks on toidukuivati oma töö lõpetanud ja toit kuivanud. Kui vaja, saate lisada veel tunni-paar ja kuivatada edasi.

Toidukuivatis peaks saama kasutada õhku läbi laskvat aluslina, millele on võimalik kallata vedelaid toidusegusid, smuutisid, et neid kuivatada. Smuuti kuivatamisel saab valmistada tervislikke komme.



## Toidukuivati Excalibur 4926T

- valmistatud USA-s, tootjafirma Excalibur, tootmiskogemust on ettevõttel 37 aastat;
- peetakse maailma parimaks toidukuivatiks;
- ideaalne vahend toidu aastaringseks kuivatamiseks;
- varustatud kuni 26-tunnise taimeriga, mis võimaldab kuivatada suuremaid koguseid; kui seatud aeg lõpeb, lülitab seade ennast ise välja;
- kuivatust protsess toimub, tänu

- taga asetsevale ventilatsioonüsteemile, kõikidele plaatidele ühtlaselt;
- samuti on võimalik valida kuivatamist vastavalt toidu liigile: maitsetaimed, elustoit (säilitab roheline välimuse ja ensüümid), leib, pasta, köögiviljad, puuviljad, liha, kala jne;
- kuivati on ainulaadne, kuna säilitab kõik toiduensüümid muutmatal kujul;
- võimsus 600 W, kaal 10 kg, 9

- plaadi pindala u 1,3 m<sup>2</sup>;
- tootel garantii: 5 aastat kodukasutuses, 1 aasta tootmistegavuses;
- energiakulu: näiteks õunte kuivatamine max +42 kraadi, aeg u 8 tundi, energiakulu u 3200 W. Mahutab viilutatult u 5 kg õunu
- Maaletooja: Medifur OÜ, Saku 15, Tallinn [www.vaetoit.ee](http://www.vaetoit.ee) [www.medifur.com](http://www.medifur.com)

## Medifur koolitab

OÜ Medifur alustab sel kevadel ürituste sarjaga, kus võetakse luubi alla erinevad väetoidud nii meilt kui ka mujalt. Ürituste eesmärk on tutvustada ja propageerida toortoit, toidulaua rikastamiseks ja toortoidu osakaalu suurendamiseks oma igapäevases menüüs.

Tutvustatakse erinevaid masinaid käsimahlapressist kuni võimsate blenderiteni, mis on abiks kevadise naadi- ja nõgesemahla tegemisel, kui ka siidjate pähhlikreemide valmistamisel. Tervislik toitaja saab teavet, kuidas valmistada maiustused, milles pole suhkrut, jahu ega piimatooteid.

Erinevatest puuvilja- ja marjasmuutidest valmistatakse kuivatis nätsukomme. Lisaks õpetatakse kuidas valmistada erinevatel meetoditel jäätist külmutatud puuviljadest. Omaette teemana käsitletakse toorkakao saadusi ja šokolaadi valmistamist.

Samas pakutakse ka võimalust firmadele tellida ülevaatlik toortoidu koolitus-lõuna, kus tutvustatakse toortoitumist ja pakutakse võimalust asendada ühel päeval lõunasöök millegi põneva, kuid samas toitva ja tervislikuga.

(Lisainfo saamiseks võtta ühendust aadressil [info@medifur.ee](mailto:info@medifur.ee))



## Medifur OÜ

- tegutseb aastast 2003 ning tegeleb erinevate tervisetoodete valmistamise ja müügiiga;
- pakub toidukuivateid Excalibur;
- toob maale aeglaseid mahlapresse Lõuna-Koreast, mis erinevad paljuski tavalistest poes olevatest mahlapressidest ja on tunduvalt efektiivsemad; kui tavaline mahlapress teeb 8000–10000 pöört minutis, siis aeglane mahlapress 40–70 pöört minutis, kuid samal ajal pressib tooraine 30% kuivemaks ja teeb seda seejuures ka kiiremini;



- samuti jäävad mahla alles toitained, vitamiinid ja ensüümid, mis kõrgetel pöörtel töötavas masinas tavaliselt tekkiva soojuse tõttu hävinevad; sellise mahlapressiga saab pressida kergelt pähhklitest piima, teha külmunud puuviljadest jäätist, pressida orasest, naadist, nõgesest mahla jne;
- pakub võimsaid 3HJ (2350 W) professionaalseid toidublendereid, millega saab valmistada kõikidest pähhklitest, seemnetest, puuviljadest erinevaid

kreeme, smuutisid jne; kõik need seadmed sobivad väga hästi taimetoitlastele või lihtsalt tervislikult toituvatele inimestele; kõik, mis mahlapressist üle jääb, saab blenderiga purustada ja kuivatades saadud massi kuivatis, valmistada toorleibu, küpsiseid, müslisid jne;
- viib läbi õhtuseid toortoidu propageerimisele suunatud toiduvalmistamise koolitusi, kus osalejad saavad korraliku, tervisliku kõhutäie.

## Väeküpsised

Väetoi OÜ Väeküpsised on Eestis esimene ja ainulaadne toode – küpsis, mida pole küpsetatud! Küpsised ei sisalda gluteeni, suhkrut ega piimatooteid. Nad on valmistatud dehüdreerimismeetodil toidukuivatis (kuivatusahjus), kus maksimaalne temperatuur ei ületa 42 kraadi. See tehnoloogia tagab eluks vajalike vitamiinide, mineraalide ja mikroelementide säilivuse toidus. Praegu on sortimendis tomati- ning õunalisandiga küpsised, peagi lisandub veel kaks uut küpsisesorti.

Küpsis on valmistatud eestimaistest toortatrast. Tänu oma rikkalikule koostisele on tatra väga palju suurepäraseid far-

makoloogilisi ja ravivaid omadusi. Tatar puhastab organismi, vähendab ja blokeerib kantserogeenide toimet ning taastab nende poolt tekitatud mõju rakkudes, vastates suurepäraselt Hippokratase põhiteesile, et toit peab olema ravim.

OÜ Väetoi on tunnustatud mahe-tootja ja kõik tooted valmistatud käsitsi mahe-sertifitseeritud toorainest.

**Tootja: Väetoi OÜ, tel 506 7040**  
[www.vaetoit.ee](http://www.vaetoit.ee)