



Food Preparation Machines
Made in Sweden



RawFood
— näringsrikt i färg och form

RAWFOOD-MACKOR



VÅRRULLAR MED DRESSING



GRÖN GAZPACHO



RAW-GLASS



” Vi tror att det här sättet att förhålla sig till mat hör framtiden till. Övergången från traditionell matlagning till RawFood har lärt mig hitta nya vägar och sätt att tillaga maten på. Det har varit omställningar i köket; Köksmaskiner som förut sällan eller aldrig användes har blivit mina huvudsakliga redskap. Matberedaren är min nya spis.

Johan Rabén
Grundare av Matapoteket, Stockholm

Inledning

Att äta RawFood har blivit en trend som verkar vara här för att stanna. De senaste åren har RawFood ökat betydligt. För att få variation i texturer och former samt öka möjligheterna inom det som serveras, är Grönsaks-skärare, Snabbhack och Blender de perfekta hjälpmedlen.

HÄLLDE har tagit fram råd och tips om hur HÄLLDEs maskiner och utrustningar kan användas inom beredning av RawFood. Grundtanken bygger på att servera kost som innehåller mycket näring och ger en massa energi.

RawFood (råkost eller även kallad levande föda) är en diet som etablerades i Sverige på 1970-talet. Den består av grönsaker, frön, nötter, alger, frukt och bär, svampar, oljor och supermat*. Processade ingredienser som socker, mjöl- eller mjölkprodukter ingår inte i RawFood – ej heller någonting animaliskt.

Råvaror kan förlora en hel del av sin näring under tillredning i hög värme. Eftersom RawFood inte hettas upp alls eller till max 42° C, bevaras enzymer och näring i högre grad och man får i sig maximalt av näringsvärdet.

VILKEN MASKIN ANVÄNDS VID BEREDNING AV RAWFOOD?

Alla HÄLLDEs maskiner kan användas vid beredning av RawFood. HÄLLDE Grönsaks-skärare är perfekt för att skiva, strimla, räffla, riva och tärna produkter. Om produkten ska hackas grovt eller fint, alternativt bli en röra eller massa, används HÄLLDE Snabbhack. Är det dryck eller soppa som är målet ger HÄLLDE Blender resultat snabbt och enkelt.

* "supermat" och "superlivsmedel" kopplas ofta samman med växter och livsmedel som innehåller rikligt med naturliga vitaminer, mineraler och antioxidanter. Exempel på nordiska livsmedel som i olika sammanhang klassats som supermat är blåbär, lingon, tranbär, havtorn och nässlor.

Med hjälp av HÄLLDE Blender finns möjlighet att bereda en mängd olika näringsdrycker, smoothies, juicer och soppor.

HÄLLDE TIPSAR OM BEREDNINGAR MED BLENDER

Soppor, smoothies, näringsdrycker och redningar...

” Rawfood innehåller grönsaker, frön, nötter, alger, frukt och bär – perfekta som grund till en morgonshot, smoothie till mellanmål eller dessert, soppa till lunch eller middag. Använd HÄLLDE Blender och din fantasi!

En smoothie som mellanmål – uppiggande både för knopp och kropp



MANDELMJÖLK



Mandelmjolk

– 4 liter, snabbt och enkelt!

Gör en mjölk av mandel, nötter eller frön

och använd den som grund till smoothies, shots, yoghurt, gröt, soppor och desserter. Använd råvaror utifrån tillgång och säsong, skapa något eget – det är fantasin som sätter gränser.

✓ Tips:

- Vill du få en sötare smak, använd dadlar, fikon, russin, kokos eller honung!
- Gör egen yoghurt av blötlagda cashewnötter eller mandel tillsammans med vatten samt lite probiotika*. Fermentera 2-3 dagar.
- Gör en energidryck av ett par bananer, blåbär, två teskedar vetegräspulver med lite vatten.
- Blötlägg nötter och frön för att få bort enzymhämmande antinutrientier.

* kosttillskott med bakterier avsedda att optimera tarmfloran och stärka immunförsvaret.



GAZPACHO



CHIAFRÖN



BOVETE



NÖTTER



GRÖNA BLAD



BRA ATT VETA OM NÅGRA NÄRINGSÄMNE

	Bra för...	Finns i...
PROTEIN	Kroppens byggstenar. Bygger upp celler samt bildar enzymer och hormoner.	Nötter och frön. Baljväxter så som groddade bönor, ärtor och linser. Mörkgröna bladgrönsaker som spenat och olika sorters kål.
OMEGA 3	Bygger och reparerar celler. Påverkar blodtrycket, njurarna och vårt immunförsvar.	Alger, valnötter, chia- och hampafrön, linfröolja och gröna bladväxter.
FETT	Bygger och reparerar celler. Tillverkar hormoner. Hjälper kroppen att ta upp de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K.	Nötter, frön, olivolja, kokosolja och avokado.
KOLHYDRATER	Bryts ner i kroppen till sockerarten glukos – behövs som energi till cellerna. Hjärnan använder glukos som bränsle.	Grönsaker, frukt, bär, nötter och frön. Baljväxter så som groddade bönor, ärtor och linser.
JOD	Ingår i sköldkörtelhormoner som deltar i ämnesomsättningen.	Örtsalt och havsalger.
B-VITAMIN	B6 är nödvändig för proteinomsättningen och har betydelse för exempelvis nervernas funktion. B12 behövs bland annat för cellernas ämnesomsättning och för bildningen av blodkroppar.	Gröna bladgrönsaker, frukt, bär, mandel och sesamfrön. B12-tillskott rekommenderas då det främst finns i animaliska produkter.
JÄRN	Behövs för bland annat blodet och nervsystemet.	Gröna blad, speciellt spenat, torkade aprikoser och chiafrön. C-vitamin hjälper upptaget av järn i kroppen.
KALCIUM	Behövs bland annat då skelett och tänder bildas samt vid blodkoagulering och nervfunktion.	Sesamfrön är den mest kalciumrika vegetabiliska källan man känner till.
SELEN	Skyddar cellerna mot oxidation, samverkar med vitamin E och deltar i immunologiska försvarsmekanismer.	Nötter, speciellt paranötter. Baljväxter och bovete.
ZINK	Ingår i enzymer i kroppen som påverkar omsättningen av proteiner, kolhydrater, fett, nukleinsyror och vissa vitaminer. Behövs för immunsystemet.	Frön, speciellt pumpa- och solrosfrön. Nötter, baljväxter så som groddade bönor, ärtor eller linser.



Gröna bananer är rika på fibrer, bland annat pektin, som är paradiset för tarmfloran. När bananen mognar omvandlas mycket av fibrerna till sockerarter som inte är lika nyttiga.



Grönkålen antas kunna dämpa inflammation och stärka immunförsvaret. Den innehåller allt från kalcium och järn till vitamin A, C och K samt antioxidanter.

HÄLLDE TIPSAR OM BEREDNINGAR MED SNABBHACK

Hackat, malet, mixat eller blandat

✓ Tips:

- För att få en fin jämn smet, bered först de torra produkterna och tillsätt sedan blöta råvaror eller vätska.
- Kör dadlar och nötter samtidigt för att dadlarna ska bli finfördelade.
- Blötlägg frön/nötter, grodda linser/bönor. Hacka och använd dem som grund till bakverk eller biffar.

”

Det har blivit så mycket enklare att skapa variation inom RawFood. Med en snabbhack finns oändliga möjligheter. Hacka grovt, fint eller gör ett mjöl. Blanda röror, såser eller gör en redning.

- Gör en grund till RawFood delikatessbollar. Smaksätt dem olika, till exempel med kakao, blåbär, lakrits eller ingefära.
- Blötlägg mandlar/frön, torka dem i torkugn - bered dem i blendern för att få ett riktigt fint mjöl.
- Gör egen raw creme eller raw ost av blötlagda nötter. Gott att smaksätta med örter, vitlök eller chili.



RawFood handlar om så mycket mer än skurna eller rivna grönsaker. För att uppnå olika kompletta rätter och spännande strukturer, serveras olika slags biffar, röror och såser. Ofta finns härliga desserter och goda kakor, med annat sötningsmedel än socker, som innehåller vitaminer och massor av näring.

HACKAT ELLER MALET

Om resultatet ska ha en grövre konsistens lägger du ner råvaran i kärlet och använder pulsfunktionen samtidigt som avskraparsystemet vrids runt. Här handlar det om beredning i några få sekunder. Önskas en mer finfördelad eller finmalen konsistens körs ingredienserna under lite längre tid. Viktigt är att använda avskraparsystemet som för ner råvarorna mot kniven vilket gör att du får ett jämnt och fint resultat.

ISTÄLLET FÖR SOCKER

Tillagar du något som kräver sötma finns många alternativ att välja mellan som till exempel dadlar, fikon, russin, kokos-socker eller honung.

TJOCKARE KONSISTENS

Använd chia- eller linfrön för att få tjockare konsistens. Det finns även psylliumfrö som har en mycket förtjockande effekt och kan köpas som husk.

”Locket behöver inte lyftas av för att innehållet ska skrapas ner från kanterna. Avskraparfunktionen gör jobbet. Beredningen går snabbt, smidigt och resultatet blir jämnt utan att generera värme.

RAWFOOD-BOLLAR MED OLIKA SMÅK



RAWFOOD-TÅRTOR



RAWFOOD I EN SNABBHACK - NÅGRA EXEMPEL PÅ TEXTURER



hackad lök



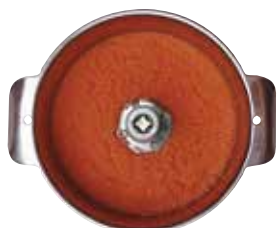
hackad persilja



hackad mandel



cashew creme



puré



kokosmjöl



örtolja



soppa



Håll koll på resultatet – det går fortare än du tror!

Använd alltid avskraparen genom att dra den fram och tillbaka medan du kör Snabbhacken. Den hjälper dig att få ner ingredienserna till kniven och du får ett jämnt resultat. Håll koll på resultatet – locket är transparent och du kan hela tiden se resultatet. Det går fortare än du tror!

Se våra inspirationsvideos ►



HÄLLDE TIPSAR OM BEREDNINGAR MED GRÖNSAKSSKÄRARE

Skivat, rivet, strimlat, räfflat eller tärnat

Inom RawFood serveras ofta råkostsallad som grund på en lunch- eller middagstallrik. Med HÄLLDEs Grönsaksskärare kan alla möjliga grönsaker och frukter skivas, rivas, strimlas, räfflas eller tärnas i en mängd olika dimensioner. För att serveras råa eller för att läggas in/syras. Vanligt är att man fermenterar grönsaker som till exempel kål och morot. Eller kanske vill man göra picklad rödlök?



Skapa olika former och lek med färger när du bereder råa grönsaker. Skiva, riv, strimla, räffla eller tärna i en mängd olika dimensioner.



SYRAD VITKÅL MED MORÖTTER



VÅRRULLAR



RÅKOSTTALLRIK



RIVNA HASSELNÖTTER



SALLADSBUFFÉ



RÖDBETSBURGARE





Fermentering/syrning

– ett annat sätt att tillaga mat på utan att koka den.

Att servera fermenterade/syrade grönsaker är både gott och bra för hälsan. Under processen växer mjölksyrebakterierna till sig, dvs probiotika. Fermenterade grönsaker är mer lättsmälta för magen än råa grönsaker – de är basiska och boostar hela immunförsvaret. Dessutom är hållbarheten lång om burkar förvaras svalt.

I HÄLLDEs Grönsaksskärare kan du förbereda de ingredienser du väljer att syra, till exempel vit- eller rödkål, morötter, rättika, fänkål, rädisa, rödbeta och lök. Använd olika skärverktyg för att få varierade former. Välj bland en mängd dimensioner för respektive skärverktyg.

SKÄRVERKTYG

- Skivare
- Strimlare
- Råkostrivare
- Räffelskivare
- Tärningsgaller

✓ Tips:

- Använd jod-fritt salt vid fermentering. Jod är bakteriedödande och hämmar mjölksyrebakterier från att föröka sig.





Läs mer om HÄLLDE Blender

HÄLLDE BLENDER

HÄLLDE Blender är utvecklad för vätskebaserade beredningar i professionella kök. Blendern är idealisk för att bereda bland annat salladsdressingar, såser, soppor, fruktdrinkar, smoothies, näringsdrycker etc.

HÄLLDEs Blender arbetar med ett variabelt varvtal upp till 15 000 varv/minut och rymmer 4 liter. Det höga varvtalet innebär att flytande eller lättflytande livsmedel bereds väldigt snabbt och att exempelvis tomatksås kan finfördelas till en mycket fin struktur.



Läs mer om HÄLLDE Snabbhack

HÄLLDE SNABBHACK

HÄLLDEs program med Snabbhackar omfattar sex modeller med en kapacitet av 3 – 6 l bruttovolum. Alla modeller hanterar både tillagade och råa livsmedel såväl som torra och vätskebaserade. Det innebär att smak, näringsinnehåll och energitäthet helt bibehålls under beredningen.

HÄLLDEs Snabbhackar arbetar med två hastigheter, 1500 varv/minut och 3000 varv/minut – vilket gör att det är lätt att få exakt den konsistens som önskas.

Speciellt utformade knivar och ett unikt avskraparsystem gör att beredningen går blixtnsnabbt – vilket i sin tur minimerar uppvärmningen av livsmedlet och därmed säkerställer kvalitet och näringsinnehåll.



HÄLLDEs patenterade kniv, med två vändknivar som för ner varan mot skärknivarna, gör att beredningstiden kortas ner avsevärt och resultatet blir jämnare.





Läs mer om HÄLLDE Grönsaksskärare

HÄLLDE GRÖNSAKSSKÄRARE

HÄLLDEs sortiment av Grönsaksskärare omfattar åtta modeller med en kapacitet från 2 till 60 kg/minut. Alla modeller har stora matare som gör det enkelt att bereda stora grönsaker som till exempel rödkål. Maskinerna har ett brett urval av skärverktyg för att skiva, strimla, riva, räffla och tärna i en mängd olika dimensioner.

HÄLLDEs Grönsaksskärare arbetar med ett varvtal som är optimerat för att ge ett så bra skärresultat som möjligt – vilket i sin tur leder till att näringsinnehåll bibehålls samt att vätska inte trycks ut under beredningen. Detta minskar oxidering och ger en längre hållbarhet.



Läs mer om HÄLLDE Combi Cutter

HÄLLDE COMBI CUTTER

HÄLLDEs Combi Cutters är en kombinerad Grönsaksskärare och Snabbhack i samma maskin. Combi Cuttern förenar Snabbhackens och Grönsaksskärarens alla fördelar. Maskinen arbetar på samma sätt som HÄLLDE Snabbhack och Grönsaksskärare. Två maskiner i en.

HÄLLDEs Combi Cutters har som Grönsaksskärare en kapacitet av 2 kg/minut och som Snabbhack 3 l bruttovolym.

*Combi Cuttern – Snabbhackens
och Grönsaksskärarens
alla fördelar i ett!*





HÄLLDE har tagit fram råd och tips om hur HÄLLDEs maskiner och utrustningar kan användas vid beredning av RawFood.

Välj råvaror utifrån smak, tillgång och säsong. Maskin och skärverktyg utifrån skärresultatets önskade konsistens och form.

Tack till: Johan Rabén, MA Raw Food Production och grundare av Matapoteket i Stockholm. Nu föreläsare inom området RawFood.

AB Hällde Maskiner • Box 1165, 164 26 KISTA • Tel: 08 587 730 00 • info@hallde.com • hallde.com

BILDER Maria Troive Lindell, MA Raw Food Production, Annika Lundvall, HÄLLDE samt Thinkstockphotos.com • TEXT/GRAFISK PRODUKTION Annika Lundvall, HÄLLDE

KÄLLOR MA Raw Production, livsmedelsverket.se, wikipedia.se, tidningenhalsa.se