



Food Preparation Machines  
Made in Sweden



# Сырая Еда

— питательная и красочная с  
большим разнообразием форм

СЫРЫЕ СЭНДВИЧИ



РОЛЛЫ С НАЧИНКОЙ



ЗЕЛЕНЬ ГАСПАЧО



СЫРОЕ МОРОЖЕНОЕ



”” Мы полагаем,  
что за этим  
способом

приема пищи будущее.

Переход от традиционного

приготовления к Сырой

Еде научил меня

исследовать новые пути

и находить новые

способы приготовить

пищу. Были изменения в

кухне; кухонная бытовая

техника, которая ранее

редко или никогда не

использовалась, стала

моими основными

инструментами. Кухонный

комбайн - моя новая печь.

Йохан Рэбен

Основатель Матапотекет, Стокгольм

## Введение

**ПОТРЕБЛЕНИЕ СЫРОЙ ЕДЫ СТАЛО ТЕНДЕНЦИЕЙ, КОТОРАЯ, КАК НАМ КАЖЕТСЯ, УКРЕПЛЯЕТСЯ. ДВИЖЕНИЕ СЫРОЙ ЕДЫ ЗНАЧИТЕЛЬНО УВЕЛИЧИЛОСЬ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ. ОВОЩЕРЕЗКИ, ВЕРТИКАЛЬНЫЕ КУТТЕРЫ БЛЕНДЕРЫ/МИКСЕРЫ И ПРОСТО БЛЕНДЕРЫ - ПРЕКРАСНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ МНОЖЕСТВА СТРУКТУР И ФОРМ И УВЕЛИЧЕНИЯ РАЗНООБРАЗИЯ БЛЮД.**

Компания HALLDE объединила советы и подсказки, как ее техника и оборудование может использоваться для приготовления Сырой Еды. Идея состоит в том, чтобы подать еду, которая очень питательна и предоставляет Вам много энергии.

Сырая Еда (также называемая живой едой) является диетой, которая была установлена в Швеции в 1970-х. Она состоит из овощей, семян, орехов, морских водорослей, фруктов и ягод, грибов, масел и супер еды\*. Обработанные ингредиенты, такие как сахар, мука или молочные продукты – или любая форма продуктов животного происхождения – не включены в диету из Сырой Еды.

Сырая Еда может потерять большую часть своей пищевой ценности, если подвергнется воздействию высокой температуры при готовке. Поскольку Сырая Еда не нагревается вообще, или до максимума 42о С, то ферменты и пищевое содержание сохраняются, и Вы получаете максимальную пищевую ценность.

### КАКУЮ МАШИНУ ВАМ ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ, ГОТОВЯ СЫРУЮ ЕДУ?

Все машины HALLDE могут использоваться для того, чтобы приготовить Сырую Еду. Овощерезки HALLDE - отличный выбор для шинковки, натирания, нарезки ломтиком, соломкой или кубиком продуктов. Если продукт должен быть крупно или мелко измельчен, превращен в пюре или смесь, Вам следует выбрать Вертикальный Куттер Блендер/Миксер HALLDE. Для быстрого и легкого приготовления напитка или супа мы рекомендуем Блендер HALLDE.

\* “супер еда” является термином, часто связываемым с растениями и продуктами, которые изобилуют витаминами, минеральными веществами и антиоксидантами. Примерами скандинавских продуктов, классифицированных в различных контекстах как супер продукты, является черника, брусника, клюква, облепиха и крапива.

С помощью Блендера HALLDE Вы сможете приготовить различные питательные напитки, смузи, соки и супы.

HALLDE ПОДСКАЖЕТ ЧТО ПРИГОТОВИТЬ С БЛЕНДЕРОМ

## Супы, смузи, питательные напитки и взбитые напитки...

” Сырая Еда включает овощи, семена, орехи, морские водоросли, фрукты и ягоды – прекрасная основа для утреннего перекуса, смузи для закуски или десерта, супа для обеда или ужина. Используйте Блендер HALLDE и Ваше воображение!

*Смузи как закуска – энергия для мозга и для тела*



МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО



## Миндальное молоко

– 4 литра, быстро и легко!

Сделайте молоко из миндаля, орехов или семян и используйте его в качестве основы для смузи, шота, йогурта, каши, супа и десерта. Выберите что именно на основе вкуса, доступности и приправ, предел - только Ваше воображение.

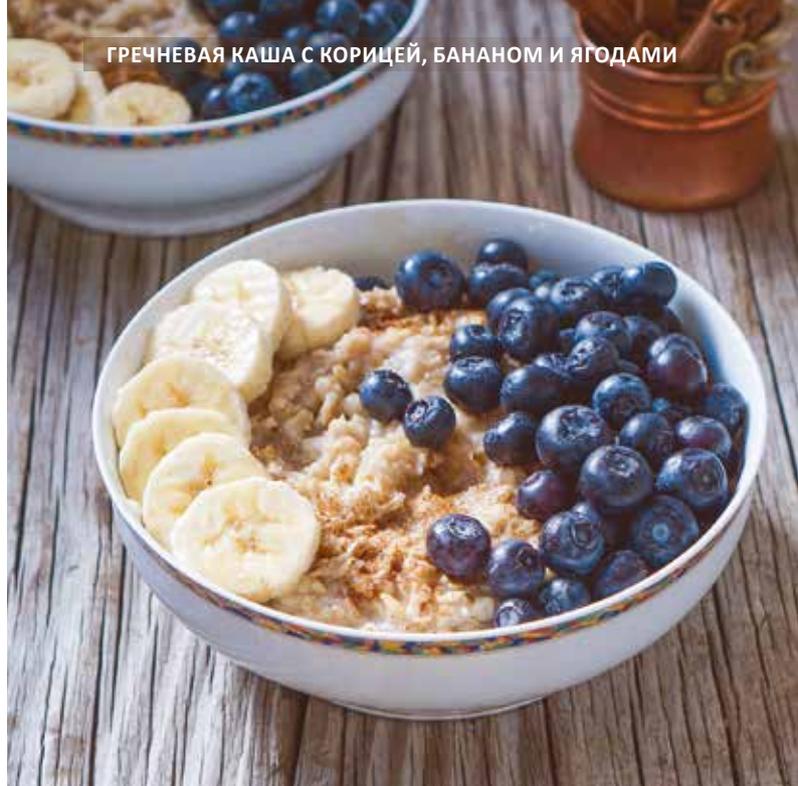
### ✓ Подсказки:

- Для более сладкого вкуса используйте финики, фиги, изюм, кокос или мед!
- Сделайте свой собственный йогурт, замочив орехи кешью или миндаль в воде с некоторым количеством пробиотиков\* на 2–3 дня для ферментации.
- Сделайте энергетический напиток из нескольких бананов, черники, и двух чайных ложек пшеничной муки грубого помола с небольшим количеством воды.
- Замачивайте орехи и семена, чтобы избавиться от ферментов сдерживающих усвоение питательных веществ.

\* пищевые добавки с бактериями, предназначенными, чтобы оптимизировать флору кишечника и усилить иммунную систему.



ГАСПАЧО



СЕМЕНА ЧИА



ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА



ОРЕХИ



ЗЕЛЕНЬ



## ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ О ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ

	Полезно для...	Содержат...
<b>ПРОТЕИН</b>	Строительные «кирпичики» тела. Формирует клетки тела, ферменты и гормоны.	Орехи и семена. Бобы: пророщенные фасоль, горох и чечевица. Темно-зеленые листовые овощи, такие как шпинат и различные виды капусты.
<b>ОМЕГА-3</b>	Строительный материал клеток. Нормализует кровяное давление, почки и иммунную систему.	Морские водоросли, грецкие орехи, семена чиа и конопля, льняное масло и зеленые листовые овощи.
<b>ЖИРЫ</b>	Строительный материал клеток и гормонов. Помогает телу поглотить жирорастворимые витамины А, D, Е и К.	Орехи, семена, оливковое масло, кокосовое масло и авокадо.
<b>УГЛЕВОДЫ</b>	Перерабатываются в сахарную глюкозу, которая используется клетками и мозгом в качестве топлива.	Овощи, фрукты, ягоды, орехи и семена. Бобы: пророщенные фасоль, горох и чечевица.
<b>Йод</b>	Преобразуется в гормоны щитовидной железы, которые регулируют метаболизм.	Соль с экстрактами трав и морские водоросли.
<b>ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В</b>	В6 необходим для белкового метаболизма и важен для функций нервной системы. В12 необходим, среди прочего, для метаболизма клеток и формирования клеток крови.	Зеленые листовые овощи, фрукты, ягоды, миндаль и кунжутные семена. Добавки В12 рекомендуются, потому что витамин находится, главным образом, в продуктах животного происхождения.
<b>ЖЕЛЕЗО</b>	Необходимо для крови и нервной системы.	Зелень, особенно шпинат, сушеные абрикосы и семена чиа. (Витамин С помогает телу поглотить железо.)
<b>КАЛЬЦИЙ</b>	Необходим для формирования скелета и зубов, а также для свертывания крови и функций нервной системы.	Кунжутные семена - самый богатый кальцием известный овощной источник.
<b>СЕЛЕН</b>	Защищает клетки от окисления, взаимодействует с витамином Е и играет роль в иммунной системе.	Орехи, особенно бразильские орехи. Бобы и гречневая крупа.
<b>ЦИНК</b>	Содержится в ферментах тела, которые затрагивают метаболизм белков, углеводов, жиров, нуклеиновых кислот и определенных витаминов. Необходим для иммунной системы.	Семена, особенно тыква - и семена подсолнечника. Орехи, Бобы: пророщенные фасоль, горох и чечевица.



**Зеленые бананы** богаты волокном, включая пектин, который является раем для флоры кишечника. Когда банан созревает, большая часть волокна преобразована в сахар, который не так питателен.



**Зеленая капуста** как считается, подавляет воспаление и усиливает иммунную систему. Содержит почти все элементы от кальция и железа до витаминов А, С и К, а также антиоксиданты.

HALLDE ПОДСКАЖЕТ ЧТО ПРИГОТОВИТЬ С ВЕРТИКАЛЬНЫМ  
КУТТЕРОМ БЛЕНДЕРОМ/МИКСЕРОМ

## Рубит, измельчает, смешивает или взбивает

### ✓ Подсказки:

- Чтобы получить хорошую равномерную массу, сначала измельчите сухие продукты, а затем добавьте влажные компоненты или жидкость.
- Добавляйте финики и орехи одновременно, чтобы финики были равномерно распределены.
- Вымачивайте семена/орехи, пророщенные чечевицу/ фасоль. Перемелите их и используйте в качестве основы для выпечки или “стейков”.
- Сделайте основу для деликатесных шариков Сырой Еды. Приправьте их разнообразно, например, какао, черникой, лакрицей или имбирем.
- Замочите миндаль, высушите его в духовке, перемелите его в куттере, чтобы получить действительно прекрасную муку.
- Сделайте свои собственные сырые сливки или сырой сыр из размоченных орехов. Хорош с приправами из трав, чеснока или чили.



*Стало намного легче разнообразить Сырую Еду с Вертикальным Куттером Блендером/Миксером, ведь его возможности бесконечны: нарубить грубо, мелко или перемолоть в муку, сделать смесь, соусы или взбить.*



СВЕКОЛЬНЫЕ “СТЕЙКИ”



ДЖЕМ ЧИА



МОЛОТЫЕ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ



ГУАКАМОЛЕ НА МАЛЕНЬКИХ СВЕКОЛЬНЫХ КОТЛЕТКАХ

Сырая Еда это намного больше, чем резаные или тертые овощи: различные виды “стейков”, спредов и соусов, которые подаются, чтобы создать полноценные блюда и восхитительную еду, множество прекрасных десертов и восхитительной выпечки с подсластителями (кроме сахара), содержащие витамины и очень питательные

### Крупно нарубить

Если Вы хотите крупно нарубить продукт, поместите компонент в чашу и используйте функцию пульсации, вращая скребковую систему. Это займет только несколько секунд. Добавьте немного больше времени обработки для более мелкого помола. Важно использовать скребковую систему, которая направляет компоненты обратно к ножу, чтобы гарантировать последовательные и желательные результаты.

### Вместо сахара

Если Вы готовите что-то, что требует подсластителя, то есть большой выбор: финики, фиги, изюм, кокосовый сахар или мед.

### Густая консистенция

Используйте семена чиа или льна, чтобы получить более густую консистенцию. Клетчатка также дает очень загущающий эффект и может быть куплена как Псиллиум (отруби семян блошного подорожника).



*Не надо открывать крышку Куттера, чтобы соскрести содержимое со стенок. Скребковая система заботится об этом. Измельчение идет быстро, непрерывно и обеспечивает результаты, даже не вырабатывая тепло.*

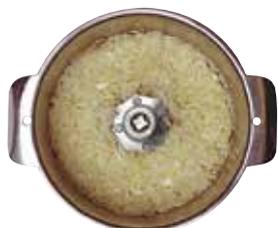
### СЫРЫЕ ШАРЫ С РАЗЛИЧНЫМИ АРОМАТАМИ



### СЫРЫЕ ПИРОГИ



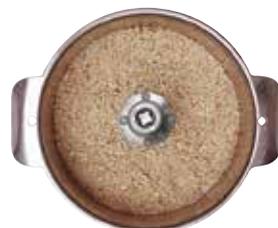
**СЫРАЯ ЕДА В ВЕРТИКАЛЬНОМ КУТТЕРЕ БЛЕНДЕРЕ/МИКСЕРЕ – НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ ТЕКСТУР**



Рубленый лук



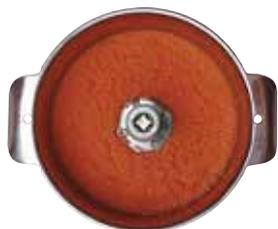
Рубленая петрушка



Рубленый миндаль



Крем из кешью



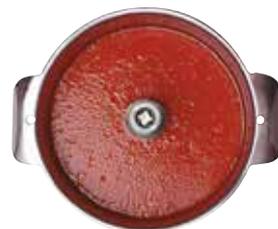
пюре



Кокосовая мука



Растительное масло



Суп



***Следите за результатом  
– Это происходит быстрее,  
чем Вы думаете!***

Всегда используйте скребок, двигая его назад и вперед, работая на Вертикальном Куттере Блендере/Миксере. Это поможет Вам отбросить содержимое от стенок к ножу для равномерного результата. Отслеживайте результаты через прозрачную крышку - Вы можете все видеть. Это быстрее, чем Вы думаете!

Посмотрите наши  
вдохновляющие видео ►



HALLDE ПОДСКАЖЕТ ЧТО ПРИГОТОВИТЬ С ОВОЩЕРЕЗКОЙ

## Трёт, шинкует, нарезает ломтиком, соломкой, кубиком

Общепринято употреблять салат из Сырой Еды как основу для обеда или ужина. С Овощерезками HALLDE любой овощ или фрукт может быть натерт, пошинкован, нарезан ломтиком, соломкой, кубиком на множество размеров, затем подаваться сырым или маринованным/квашеным. Как правило, овощи, такие как капуста и морковь, используются для квашения. Или возможно Вы хотите сделать маринованный красный лук?

” Создайте различные формы и экспериментируйте с цветом, готовя сырые овощи. Нарезка ломтиком, соломкой, кубиком, натирание, шинковка на множество размеров.



МАРИНОВАННАЯ КАПУСТА С МОРКОВЬЮ



БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ



ТАРЕЛКА С СЫРОЙ ЕДОЙ



ТЕРТЫЕ ЛЕСНЫЕ ОРЕХИ



САЛАТНЫЙ БУФЕТ



СВЕКОЛЬНЫЕ БУРГЕРЫ





## *Квашение/маринование – другой способ приготовления пищи без тепловой обработки.*

Квашеные/маринованные овощи вкусны и полезны для Вашего здоровья. Процесс стимулирует рост молочнокислых бактерий, т.е. пробиотиков. Квашеные овощи более легко перевариваются, чем сырые – они щелочные и укрепляют иммунную систему. К тому же, они хранятся в течение долгого времени, если находятся в холодильнике.

С Овощерезками HALLDE Вы можете нарезать то, что Вы решили замариновать/заквасить, например такие продукты, как белая или краснокочанная капуста, морковь, чёрная редька, фенхель, репа, свекла и лук. Используйте различные режущие инструменты, чтобы получить различные формы. Выберите нужный размер режущего инструмента из множества вариантов.

### **РЕЖУЩИЕ ИНСТРУМЕНТЫ**

- Ломтик
- Соломка
- Тёрка/Измельчитель
- Волнистый ломтик
- Решётки для нарезки кубиками

### **✓ Подсказки:**

- Используйте не йодированную соль для квашения. Йод - бактерицид и не дает бактериям молочной кислоты размножаться.





*Узнайте больше о Блендерах HALLDE*

### **БЛЕНДЕРЫ HALLDE**

Блендер Hallde разработан для приготовления на профессиональных кухнях продуктов на жидкой основе. Блендер идеален для подготовки приправ и заправок для салатов, соусов, супов, фруктовых напитков, смузи, питательных напитков, и т.д.

Блендер HALLDE работает с плавно изменяемой скоростью до 15,000 об/мин. Эта высокая скорость означает, что жидкие продукты или продукты с низкой вязкостью могут быть приготовлены очень быстро и что томатный соус, например, может быть измельчен до очень мелкой микроструктуры.



*Узнайте больше о Вертикальных Куттерах Блендерах/Миксерах HALLDE*

### **ВЕРТИКАЛЬНЫЕ КУТТЕРЫ БЛЕНДЕРЫ/МИКСЕРЫ HALLDE**

Диапазон Вертикальных Куттеров Блендеров/Миксеров HALLDE включает шесть моделей с вместимостью от 3 до 6-литров объема брутто. Все модели перерабатывают и готовые и сырые продукты, и сухие и жидкие. Это означает, что аромат, питательность и калорийность полностью сохраняются во время измельчения.

Вертикальные Куттеры Блендеры/Миксеры HALLDE работают на двух скоростях, 1,500 об/мин и 3,000 об/мин – так легко точно получить необходимую консистенцию. Специально разработанные лезвия и уникальная скребковая система делают приготовление сверхбыстрым – которое, в свою очередь, минимизирует степень, до которой еда нагрета, таким образом, сохраняя качество и питательность.



*Запатентованные ножи HALLDE с двумя вращающимися лезвиями, которые направляют продукт к режущим ножам, значительно сокращают время обработки и дают более равномерный результат.*





Узнайте больше об Овощерезках HALLDE

### ОВОЩЕРЕЗКИ HALLDE

Диапазон Овощерезок HALLDE включает восемь моделей с мощностью от 2 до 60 кг/мин. У всех моделей есть широкие загрузочные отверстия, облегчающие нарезку крупных овощей, таких как краснокочанная капуста. У машин есть широкий спектр режущих инструментов для шинковки, натирания, нарезки ломтиком, соломкой, кубиком на множество размеров.

Овощерезки HALLDE работают на скоростях, оптимизированных, чтобы обеспечить наилучшее качество нарезки и производительность, с другой стороны, сохраняя пищевую ценность и препятствуя выдавливанию жидкости (сока) при нарезке. Это уменьшает окисление и увеличивает срок годности.



Читайте больше о Резаках HALLDE Combi

### КОМБИ КУТТЕР HALLDE

Комби Куттер HALLDE объединяет Овощерезку и Вертикальный Куттер Блендер/Миксер в одной единственной машине. Комби Куттер HALLDE сочетает все преимущества как Вертикального Куттера Блендера/Миксера, так и Овощерезки. Машина работает таким же образом как Вертикальный Куттер Блендер/Миксер и Овощерезка – две машины в одной.

У Комби Куттеров HALLDE производительность в режиме Овощерезки – 2 кг/мин. и объем брутто чаши Вертикального Куттера Блендера/Миксера – 3 л.

*Комби Куттер HALLDE – все преимущества Вертикального Куттера Блендера/Миксера и Овощерезки в одной машине!*





Food Preparation Machines  
Made in Sweden



***HALLDE объединил советы и подсказки, как техника и оборудование HALLDE может использоваться, чтобы приготовить Сырую Еду.***

***Выберите что готовить на основе вкуса, доступности и сезона. Выберите машины и режущие инструменты на основе желаемых результатов нарезки, с точки зрения структуры и формы.***

**Наша благодарность:**

Йохану Рабелю, МА Производство Сырой Еды и основателю Матапотекет в Стокгольме. В настоящее время лектор по концепции Сырая Еда.

AB Hälde Maskiner • П/я 1165, S-164 26 ЧИСТА, ШВЕЦИЯ • Тел.: +46 (0)8 587 730 00 • Э-почта: info@hallde.com • Веб-сайт: hallde.com  
ИЗОБРАЖЕНИЯ Maria Troive Lindell, MA Raw Food Production, Annika Lundvall, HÄLDE samt Thinkstockphotos.com • ПРОИЗВОДСТВО ГРАФИКИ/ТЕКСТА Annika Lundvall, HÄLDE  
ИСТОЧНИКИ MA Raw Production, livsmedelsverket.se, wikipedia.se, tidningenhalsa.se