



Food Preparation Machines  
Made in Sweden



**Kuchnia witariańska**  
— **pożywne i kolorowe,**  
**o szerokiej gamie kształtów**

WITARIAŃSKIE KANAPKI



SAJGONKI Z SOSEM



ZIELONE GAZPACHO



WITARIAŃSKIE LODY



” Wierzymy, że ten sposób podejścia do żywności ma przyszłość. Przejście od tradycyjnego gotowania do witarianizmu nauczyło mnie odkrywać nowe ścieżki i znajdować nowe sposoby przygotowywania żywności. Nastąpiły zmiany w kuchni; urządzenia kuchenne, które wcześniej rzadko lub nigdy nie były używane stały się moimi głównymi narzędziami. Robot kuchenny to mój nowy piec.

Johan Rabén  
Założyciel Matapoteket, Sztokholm

## Wstęp

**Witarianizm stał się trendem, który wydaje się zagościć na naszych stołach na stałe. Ruch witariański znacznie zyskał na znaczeniu w ostatnich latach. Szatkownice, kutry/miksery i blendery to doskonałe narzędzia do uzyskiwania różnorodnych tekstur i kształtów oraz zwiększania możliwości przygotowywania dań.**

HALLDE zebrał porady i wskazówki, w jaki sposób jego maszyny i urządzenia mogą być wykorzystywane do przygotowywania dań witariańskich. Chodzi o to, aby podawać żywność o wysokiej wartości odżywczej i zapewniającą dużo energii.

Kuchnia witariańska (znana także jako Raw Food) to dieta, która powstała w Szwecji w latach 70. XX wieku. Składa się z warzyw, nasion, orzechów, alg, owoców i jagód, grzybów, olejów i super żywności \*. Przetworzone składniki, takie jak cukier, mąka lub produkty mleczne, lub jakakolwiek forma produktów zwierzęcych nie są zawarte w diecie witariańskiej.

Dania witariańskie mogą stracić wiele ze swojej wartości odżywczej, gdy są wystawione na działanie wysokiej temperatury podczas gotowania. Ponieważ surowa żywność nie jest w ogóle ogrzewana lub osiąga maksymalną temperaturę 42° C, enzymy i wartości odżywcze są zachowane, a Ty uzyskujesz maksymalną wartość odżywczą.

### **KTÓRE MASZYNY POWINNY BYĆ WYKORZYSTANE DO PRZYGOTOWYWANIA DAŃ WITARIAŃSKICH?**

Wszystkie urządzenia HALLDE mogą być używane do przygotowywania dań witariańskich. Szatkownice HALLDE są doskonałym wyborem do krojenia plastrów, słupków, rozdrabniania, wiórkowania i krojenia w kostkę różnych produktów. Jeśli produkt ma być zgrubnie lub drobno posiekany lub zmiksowany na pastę lub mieszanekę, należy wybrać kuter/mikser HALLDE. Podczas przygotowywania napoju lub zupy blender HALLDE zapewnia odpowiednie rezultaty szybko i prosto.

\* "Super żywność" to termin często kojarzony z roślinami i pokarmami obfitującymi w witaminy, minerały i przeciwutleniacze. Przykładem nordyckiej żywności sklasyfikowanej w różnych kontekstach jako super żywność są borówki, brusznicze, żurawina, rokitnik i pokrzywy.

Przy pomocy blendera HALLDE możesz przygotować różnorodne napoje odżywcze, koktajle, soki i zupy.

**WSKAZÓWKI HALLDE DOTYCZĄCE PRZYGOTOWANIA Z BLENDEREM**

## Zupy, koktajle, napoje odżywcze i zagęszczacze ...

” Kuchnia witariańska składa się z warzyw, nasion, orzechów, alg, owoców i jagód – idealna jako porcja porannego napoju, smoothie na przekąskę lub deser, zupa na obiad lub kolację. Użyj Blendera HALLDE i swojej wyobraźni!

*Smoothie jako przekąska – energetyzujący zarówno dla mózgu, jak i dla ciała*





## Mleko migdałowe

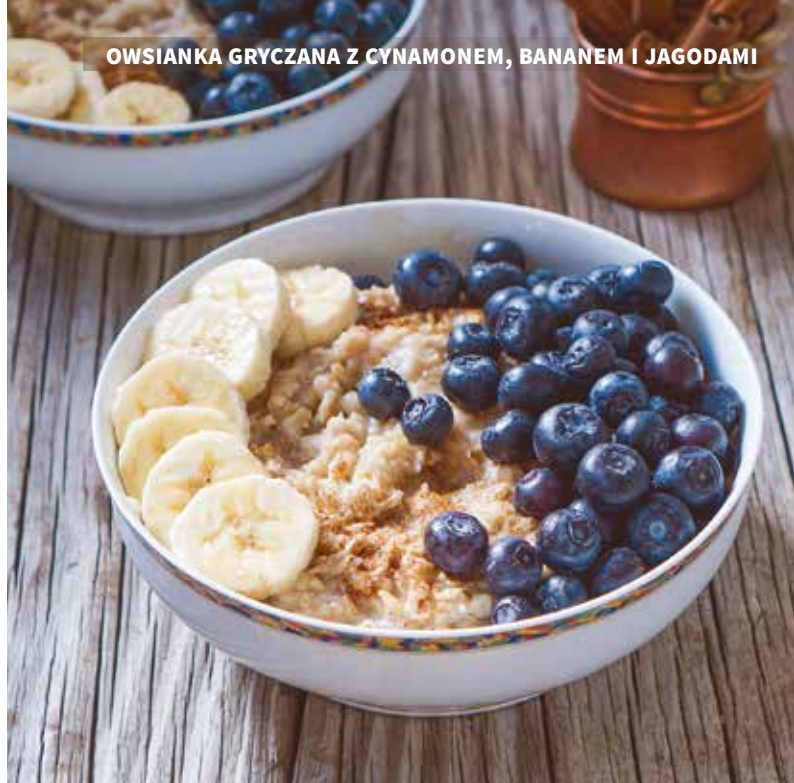
– 4 litry, szybko i prosto!

Zrób mleko z migdałów, orzechów lub nasion i używaj go jako bazy do smoothiesów, shotów, jogurtu, owsianki, zupy i deserów. Wybierz produkty na podstawie smaku, dostępności i sezonu - Twoja wyobraźnia jest granicą.

## ✓ Wskazówki:

- Aby uzyskać słodszy smak, użyj daktyli, fig, rodzynek, kokosa lub miodu!
- Przygotuj własny jogurt z namoczonych orzechów nerkowca lub migdałów z wodą i niektórymi probiotykami \*. Fermentacja 2-3 dni.
- Zrób napój energetyczny z kilku bananów, jagód i dwóch łyżeczek proszku z trawy pszenicznej z odrobiną wody.
- Namocz orzechy i nasiona, aby pozbyć się enzymów hamujących substancje odżywcze.

\* suplementy diety z bakteriami przeznaczonymi do optymalizacji flory jelitowej i wzmocnienia układu odpornościowego.



NASIONA CHIA



GRYKA



ORZECZY



WARZYWA



## CO WARO WIEDZIEĆ O NIEKTÓRYCH SKŁADNIKACH ODŻYWCZYCH

	Dobre dla...	Tam je znajdziesz...
<b>BIAŁKA</b>	Cegielki budujące ciało. Budują komórki i tworzą enzymy, oraz hormony.	Orzechy i nasiona. Rośliny strączkowe, takie jak kielki fasoli, groch i soczewica. Ciemnozielone warzywa liściaste, takie jak szpinak i różne rodzaje kapusty.
<b>KWASY OMEGA-3</b>	Budują i naprawiają komórki. Wpływają na ciśnienie krwi, nerki i układ odpornościowy.	Glony, orzechy włoskie, nasiona chia i konopi, olej lniany i zielone warzywa liściaste.
<b>TŁUSZCZE</b>	Budują i naprawiają komórki. Produkują hormony. Pomagają organizmowi wchłonąć rozpuszczalne w tłuszczach witaminy A, D, E i K.	Orzechy, nasiona, oliwa z oliwek, olej kokosowy i awokado.
<b>WĘGLO-WODANY</b>	Są rozkładane przez ciało na glukozę - potrzebną jako energia dla komórek. Mózg używa glukozy jako paliwa.	Warzywa, owoce, jagody, orzechy i nasiona. Rośliny strączkowe, takie jak kielki fasoli, groch i soczewica.
<b>JOD</b>	Przekształca się w hormony tarczycy, które regulują przemianę materii.	Sól ziołowa i morskie algi.
<b>VITAMINY GRUPY B</b>	Witamina B6 jest niezbędna do metabolizmu białek i jest ważna np. dla funkcjonowania nerwów. Witamina B12 jest potrzebna, między innymi, do metabolizmu komórek i tworzenia się komórek krwi.	Zielone warzywa liściaste, owoce, jagody, migdały i nasiona sezamu. Suplementy B12 są zalecane, ponieważ witamina ta występuje głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego.
<b>ZELAZO</b>	Konieczne dla krwi i układu nerwowego.	Warzywa, zwłaszcza szpinak, suszone morele i nasiona chia. (Witamina C pomaga organizmowi wchłonąć żelazo.)
<b>WAPŃ</b>	Niezbędne do tworzenia szkieletu i zębów, a także do krzepnięcia krwi i funkcji nerwów.	Nasiona sezamu są najbardziej znanym, roślinnym źródłem bogatym w wapń.
<b>SELEN</b>	Chroni komórki przed utlenianiem, oddziałuje z witaminą E i odgrywa rolę w funkcji odpornościowej.	Orzechy, zwłaszcza orzechy brazylijskie. Rośliny strączkowe i gryka.
<b>CYNK</b>	W organizmie występuje w enzymach, które wpływają na metabolizm białek, węglowodanów, tłuszczów, kwasów nukleinowych i niektórych witamin. Konieczne dla funkcji odpornościowej.	Nasiona, zwłaszcza nasiona dyni i słonecznika. Orzechy, rośliny strączkowe, takie jak kielki fasoli, groch lub soczewica.



**Zielone banany** są bogate w błonnik, w tym pektynę, która jest rajem dla flory jelitowej. Kiedy banan dojrzeje, większość błonnika przekształca się w cukry, które nie są tak pożywne.



Uważa się, że **zielona kapusta** tłumi stan zapalny i wzmacnia układ odpornościowy. Zawiera wszystko, od wapnia i żelaza po witaminy A, C i K, a także przeciwutleniacze.

**WSKAZÓWKI HALLDE DOTYCZĄCE PRZYGOTOWANIA POSIŁKÓW  
W BLENDERZE / MIKSERZE**

# Siekanie, mielenie, mieszanie lub blendowanie

## ✓ Wskazówki:

- Aby uzyskać gładką konsystencję, najpierw przygotuj suche produkty, a następnie dodaj mokre składniki lub płyn.
- Dodaj daktylę i orzechy w tym samym czasie, aby daktylę były równomiernie rozmieszczone.
- Namocz nasiona / orzechy, kielki soczewicy / fasoli. Posiekaj i użyj ich jako bazy do wypieków lub "steków".
- Wykonaj bazę dla witariańskich klopsów. Przypraw je inaczej, na przykład kakao, borówkami, lukrecją lub imbirem.
- Namocz migdały / nasiona, osusz je w suszarce - przygotuj je w mikserze, aby uzyskać naprawdę drobną mąkę.
- Własna witariańska śmietana lub ser z namoczonych orzechów. Idealna z ziołami, czosnkiem lub chili.

” Przygotowanie wielu dań kuchni witariańskiej stało się o wiele łatwiejsze, a dzięki kutrom / mikserom, możliwości są nieskończone: z grubsza, drobniej lub na proszek, zmieszaj pasty, sosy lub zagęszczacz.





**Kuchnia witariańska to o wiele więcej niż pocięte lub starte warzywa. Różne rodzaje "steków", pasty do smarowania i sosy są podawane w celu przygotowania kompletnych potraw i ekscytujących posiłków. Często są tam piękne desery i pyszne wypieki, zawierające słodziki inne niż cukier, które zawierają witaminy i są bardzo pożywne.**

### **KOSTKOWANIE LUB MIELENIE**

Próbując uzyskać grubszą konsystencję, umieść składnik w naczyniu i użyj funkcji pulsacyjnej, podczas gdy system zgarniający obraca się. Ta część przygotowania zajmuje tylko kilka sekund. Poświęć nieco więcej czasu aby uzyskać bardziej gładką teksturę. Ważne jest, aby użyć skrobaka do zeszkrobывania składników w kierunku noża, aby zapewnić spójne i pożądane rezultaty.

### **ZAIMIAST CUKRU**

Jeśli przygotowujesz coś słodkiego, masz wiele opcji do wyboru, takich jak daktyle, figi, rodzyunki, cukier kokosowy lub miód.

### **GĘSTA KONSYSTENCJA**

Użyj nasion chia lub nasion lnu, aby uzyskać gęstszą konsystencję. Nasiona psyllium mają również bardzo działanie zagęszczające i można je kupić w postaci tusek.



*Pokrywa nie musi być podniesiona, aby zawartość została zeszkrobana ze ścianki. Zajmuje się tym system zgarniający. Przygotowywanie idzie szybko, płynnie i zapewnia równomierne rezultaty bez generowania ciepła.*

### **WITARIAŃSKIE KLOPSY W RÓŻNYCH SMAKACH**



### **WITARIAŃSKIE CIASTA**



## DANIA WITARIAŃSKIE W KUTRZE BLENDERZE/MKSERZE - PRZYKŁADOWE TEKSTURY



siekana cebula



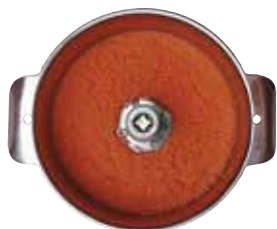
siekana pietruszka



siekane migdały



krem z orzechów nerkowca



purée



mąka kokosowa



olejki ziołowe



zupa



## *Keep track of the results – To idzie szybciej niż myślisz!*

Zawsze używaj skrobaka, ciągnąc go do przodu i do tyłu podczas pracy z pionowym mikserem / mikserem. Pomaga to zeszkrobać składniki w kierunku noża, aby uzyskać równomierne rezultaty.

Śledź wyniki - pokrywa jest przezroczysta i zawsze możesz zobaczyć wyniki. To szybciej niż myślisz!

Zobacz nasze inspirujące filmy ▶



**WSKAZÓWKI HALLDE O TYM, CO MOŻNA PRZYGOTOWAĆ DZIĘKI SZATKOWNICOM DO WARZYW**

## Plastry, wióry, rozdrabnianie, słupki lub kostka.

Powszechnie uważa się, że witariańska sałatka jest podstawą do obiadu lub kolacji. Dzięki szatkownicom Hallde, każde warzywo lub owoc może być krojony w plastry, ucierany, wiórkowany, w słupki, lub w kostkę w różnych rozmiarach. Do podania na surowo lub do marynowania / kwaszenia. Zazwyczaj do kwaszenia stosuje się warzywa, takie jak kapusta i marchew. A może chcesz zrobić marynowaną czerwoną cebulę?

” *Twórz różne kształty i eksperymentuj z kolorem podczas przygotowywania surowych warzyw. Plastry, wióry, słupki, plastry karbowane lub kostki w różnych wymiarach*



**KISZONA KAPUSTA Z MARCHEWKĄ**



**SAJGONKI**



**TALERZ DAŃ WITARIANSKICH**



**ROZDROBNIONE ORZECHY**



**BUFET SAŁATKOWY**



**BURGERY Z BURAKA**





## *Fermentacja / kiszenie*

*– inny sposób przygotowywania potraw bez gotowania.*

Sfermentowane / kiszone warzywa są smaczne i zdrowe. Proces ten stymuluje wzrost bakterii kwasu mlekowego, tj. probiotyków. Kiszzone warzywa są łatwiej trawione niż surowe - są alkaliczne i wzmacniają cały układ odpornościowy. Ponadto utrzymują trwałość przez długi czas, jeśli słoiki lub puszki są przechowywane w chłodzie.

Dzięki szatkownicom Hallde możesz przygotować to, co wybierzesz do zakwaszenia, takie jak biała lub czerwona kapusta, marchew, czarne rzodkiewki, koper włoski, rzodkiewka, buraki i cebula. Użyj różnych narzędzi do cięcia, aby uzyskać różnorodne kształty. Wybierz z różnych wymiarów dla każdego narzędzia tnącego.

### **NARZĘDZIA TNĄCE**

- Plastry
- Słupki
- Wiórki
- Plastry Karbowane
- Kratka do krojenia w kostkę

### **✓ Wskazówki:**

- Podczas fermentacji stosować sól bez jodu. Jod jest bakterio-bójczy i hamuje namnażanie się bakterii kwasu mlekowego.





Przeczytaj więcej o blenderach HALLDE

### BLENDERY HALLDE

Blender Hallde opracowano z myślą o preparatach na bazie płynów, w profesjonalnych kuchniach. Blender idealnie nadaje się do przyrządzania dressingów, sosów, zup, napojów owocowych, koktajli owocowych, napojów odżywczych itp.

Blender HALLDE działa ze zmienną prędkością do 15 000 obrotów na minutę. Tak wysoka prędkość oznacza, że płynne produkty spożywcze lub żywność o niskiej lepkości można przygotować bardzo szybko, a sos pomidorowy może zostać rozbity na bardzo drobną strukturę.



Przeczytaj więcej o kutrach blenderach / mikserach HALLDE

### KUTRY BLENDERY / MIKSERY HALLDE

Oferta kutrów blenderów / mikserów HALLDE obejmuje sześć modeli o pojemności całkowitej od 3 do 6 litrów. Wszystkie modele przetwarzają zarówno gotowane, jak i surowe produkty - suche, lub płynne. Oznacza to, że smak, zawartość odżywcza i gęstość kalorii są w pełni zachowane podczas przygotowywania.

Kutry blendery / miksery HALLDE działają z dwiema prędkościami, 1500 obr / min i 3 000 obr./min - dzięki czemu można łatwo uzyskać wymaganą konsystencję.

Specjalnie zaprojektowane ostrza i unikalny system zgarniaczy sprawiają, że przygotowanie jest superszybkie - co z kolei minimalizuje stopień podgrzewania żywności, zapewniając w ten sposób wysoką jakość i wartość odżywczą.



*Opatentowane noże Hallde, z dwoma obracającymi się ostrzami, które kierują składniki w kierunku noży tnących, znacznie skracają czas przygotowania i dają bardziej równomierne wyniki.*





Przeczytaj więcej o szatkownicach HALLDE

### SZATKOWNICE HALLDE

Paleta szatkownic HALLDE obejmuje osiem modeli o wydajności 2-60 kg / minutę. Wszystkie modele mają duże podajniki, dzięki czemu można łatwo przygotować duże warzywa, takie jak czerwona kapusta. Maszyny mają szeroką gamę narzędzi tnących do krojenia w plastry, rozdrabniania, tarcia, i cięcia w kostkę na różne rozmiary.

Szatkownice firmy HALLDE działają z prędkością zoptymalizowaną w celu zapewnienia najlepszej możliwej wydajności cięcia - z kolei zachowują wartość odżywczą i zapobiegają wyciskaniu cieczy podczas przetwarzania. Zmniejsza to utlenianie i zwiększa trwałość.



Przeczytaj więcej o kutrach HALLDE

### KOMBI KUTER HALLDE

Kombi kuter HALLDE łączy maszynę do przygotowywania warzyw i kuter/mikser w jednej maszynie. Kombi kuter oferuje wszystkie zalety kutra / miksera i szatkownicy do warzyw. Maszyna pracuje w ten sam sposób, co kuter / mikser i szatkownica do warzyw - dwie maszyny w jednym.

Kombi kutry Hällde mają taką samą wydajność jak szatkownice do warzyw - 2 kg / minutę - i objętość kutrów / mikserów - objętość całkowita 3 l.

*Kombi kuter - wszystkie zalety kutra/ miksera i szatkownicy do warzyw w jednym!*





Food Preparation Machines  
Made in Sweden



*HALLDE przygotowało porady i wskazówki, w jaki sposób maszyny i sprzęt HALLDE mogą być wykorzystywane do przygotowywania kuchni witariańskiej.*

*Wybierz produkty na podstawie smaku, dostępności i sezonowości. Wybierz maszynę i narzędzia do cięcia w oparciu o pożądane wyniki cięcia, pod względem tekstury i kształtu.*

**Podziękowania dla:** Johan Rabén, MA Raw Food Production i założyciela firmy Matapoteket w Sztokholmie. Obecnie wykładowca Raw Food.

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

OBAZY Maria Troive Lindell, MA Raw Food Production, Annika Lundvall, HALLDE i Thinkstockphotos.com • PRODUKCJA TEKSTOWA/GRAFICZNA Annika Lundvall, HÄLLDE  
ŹRÓDŁA MA Raw Production, livsmedelsverket.se, wikipedia.se, tidningenhalsa.se