



ESTRATTORE FAMILY A LENTA SPREMITURA A FREDDO

MANUALE DI ISTRUZIONI MODELLO FAMILY



DA LEGGERE ATTENTAMENTE PRIMA DI USARE L'ESTRATTORE



COS'È L'ESTRATTORE DI SUCCO A SPREMITURA LENTA A FREDDO

L'estrattore lavora come una **macina che sprema integralmente i frutti e gli ortaggi** (non solo la loro polpa, ma anche la buccia o scorza e i semi) e **ne estrae il liquido**.

È un processo simile all'estrazione a freddo dell'olio di oliva o alla nostra masticazione. Il succo prodotto è molto abbondante (anche il 30% in più rispetto a quello prodotto dalla centrifuga), lo scarto è ridotto e costituito quasi esclusivamente di fibre. Il processo di spremitura lento (45 giri/min.) non produce calore meccanico ed evita la miscelazione del succo con l'aria.

In questo modo gli ingredienti freschi non si surriscaldano né si ossidano, conservando inalterati sia le proprietà organolettiche (odore, colore, sapore) che il valore nutritivo (vitamine, enzimi, minerali).

Per questo si parla di **succo vivo** per riferirsi al succo prodotto con l'estrattore.

I BENEFICI DEI SUCCHI VIVI

I succhi vivi sono più salubri e nutrienti ed anche più buoni e belli a vedersi:

1. Il loro contenuto di **vitamine, enzimi e sali minerali è molto superiore** a quello dei centrifugati, perché **non vengono riscaldati né ossidati** durante il processo di spremitura;
2. Grazie alla ridotta quantità di fibre, hanno un **tasso di assorbimento molto elevato** (circa del 65% contro il 20% scarso della frutta intera) e un **processo digestivo agevole e rapido**: in 8-10 minuti vengono assorbiti direttamente dalle pareti dello stomaco.
3. **Conservano i sapori naturali di frutta e verdura e sono piacevoli alla vista**, perché non si stratificano come i centrifugati e mantengono i colori vividi degli ingredienti freschi.

LA VERSATILITÀ' DELL'ESTRATTORE DI SUCCO A SPREMITURA LENTA

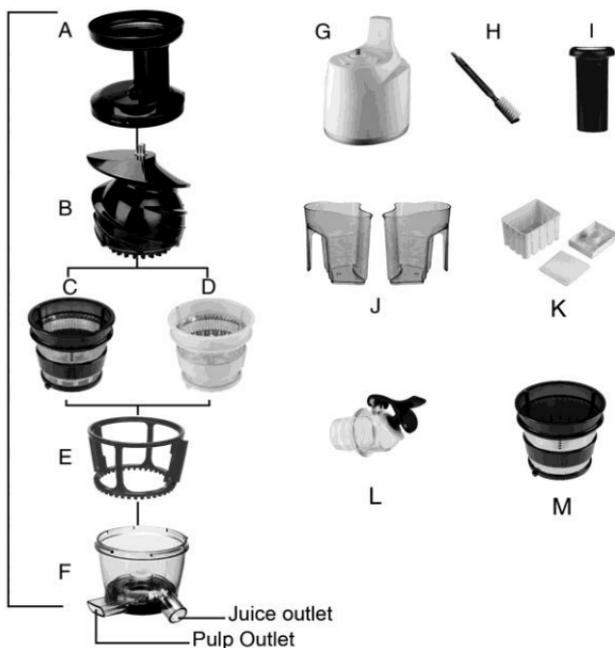
1. Consente di creare succhi gustosi e salubri, miscelando frutti e vegetali diversi;
2. I filtri differenti (a fori larghi e a fori stretti) consentono di spremere frutta/verdure dure e morbide, vegetali a foglia verde, erbe e piccoli semi e di ottenere succhi più o meno densi.
3. Permette di preparare anche pappe per neonati, gelati/sorbetti e il tofu.



ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA - IMPORTANTI!!

1. LEGGERE ATTENTAMENTE TUTTE LE ISTRUZIONI DI QUESTO MANUALE PRIMA DELL'USO.
2. Utilizzare l'apparecchio solo al chiuso, per uso domestico e per lo scopo previsto.
3. L'apparecchio non è destinato ad essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con ridotte capacità fisiche o cognitive, o mancanza di conoscenza, a meno che non siano controllati da una persona responsabile della loro sicurezza ed esperta. Sorvegliare i bambini affinché non giochino con l'apparecchio.
4. Non usare l'apparecchio per più di 15 minuti consecutivi
5. Collegare l'apparecchio solo ad una presa di corrente con alimentazione a 220 V-240 V e con sistema di sicurezza di messa a terra. Per evitare rischi legati all'azionamento della protezione termica del motore, non collegarlo ad una presa con interruttore temporizzato.
6. Non utilizzare l'apparecchio con cavo o spina danneggiati. Se queste parti risultano danneggiate, devono essere sostituite da un operatore qualificato.
7. Non accendere l'apparecchio né utilizzarlo con le mani bagnate.
8. Togliere SEMPRE la spina dalla presa di corrente
 - Quando l'estrattore non è in uso
 - Prima di montare o smontare l'apparecchio
 - Prima di cambiare gli accessori
 - Prima della pulizia.
9. Non mettere le dita o qualsiasi corpo estraneo nell'estrattore mentre è in funzione. Se frutta o verdura si bloccano nell'imbuto, utilizzare solo il pestello per spingerli verso il basso, senza forzare. Se non si riuscisse, spegnere l'apparecchio e smontarlo per rimuovere l'alimento.
10. Se la coclea si ferma durante il normale funzionamento, premere il bottone lato REV per 2-3 sec. e poi premere nuovamente il bottone lato ON.
11. Non inserire MAI nell'estrattore materiali duri (noci, scorze, ghiaccio, frutta surgelata, semi di grandi dimensioni).
12. Non utilizzare accessori non autorizzati o non forniti dal distributore, per evitare di danneggiare l'apparecchio e di incorrere in pericoli.
13. Non mettere il corpo principale (motore) in acqua o in altri liquidi.
14. Non mettere alcun componente in lavastoviglie.
15. NON UTILIZZARE/ACCENDERE LA MACCHINA PRIMA DI AVER INSERITO FRUTTA/VERDURA!



COMPONENTI**LEGENDA**

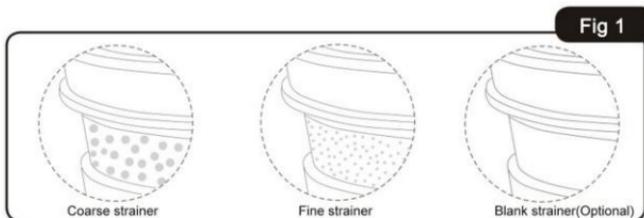
A. Imbuto di caricamento	B. Coclea	C. Filtro a fori stretti
D. Filtro a fori larghi	E. Cestello	F. Recipiente
G. Corpo centrale	H. Spazzola di pulizia	I. Pestello
J. Contenitori succo e scarti	K. Kit per Tofu	L. Tappo
M. Filtro cieco (senza fori)		



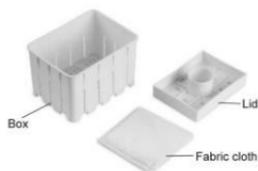
FILTRI , KIT TOFU E TAPPO

FILTRI - In dotazione ci sono tre filtri:

- FILTRO A FORI LARGHI** (Nylon + AISI 304) Permette di ottenere un succo più denso, con più polpa. Va usato per spremere frutti e vegetali morbidi (fragole, kiwi, pomodoro). Serve per preparare le pappe per neonati ed anziani e per fare le marmellate (vedi ricettario a fine manuale).
- FILTRO A FORI STRETTI** (Nylon + AISI 304) Permette di ottenere un succo più liquido. Va utilizzato per la spremitura di frutta e verdure dure come mele, carote, pere, cavolo ecc.
- FILTRO CHIUSO** Consente di macinare chicchi di caffè e frutta secca (mandorle, nocciole) e preparare sorbetti e granite (vedi indicazioni alla fine manuale).



KIT TOFU - Include una scatola rettangolare, un panno di tessuto e un coperchio. Consente di preparare il tofu fresco a casa (indicazioni alla fine manuale).

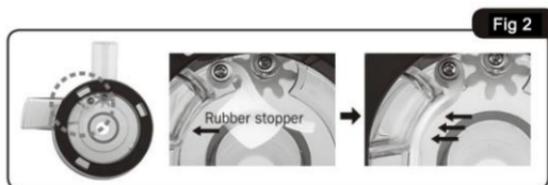


TAPPO - Deve essere fissato al rubinetto. Chiudere il tappo durante la spremitura fino a che il recipiente non sia pieno per metà. Poi aprire il rubinetto per permettere al succo di fluire nella caraffa. Serve anche a ridurre la schiuma e facilita la pulizia del filtro.



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Sul corpo principale c'è una **linguetta rossa in gomma**. Quando è inserita nella sua sede, assicura che tutto il succo fuoriesca dalla parte del rubinetto. Prima di avviare l'estrattore, assicurarsi che questa linguetta sia ben inserita nella propria sede. (Fig.2)



- Assemblare il recipiente al corpo principale (Fig.3). Inserire bene il recipiente sul corpo principale, assicurandosi che sia ben posizionato nella sua sede.
- Scegliere il filtro che si desidera utilizzare: posizionare il filtro nel cestello, mettere il cestello con il filtro nel recipiente e ruotare il filtro in senso orario, finché il punto bianco (dot) del filtro non sia allineato con il punto bianco situato all'esterno del recipiente. (Fig.4).
- Quindi inserire la coclea nel perno al centro e ruotare fino a che non sia ben posizionata all'interno del filtro (Fig.5)



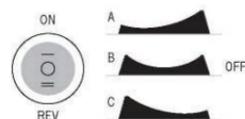
- Montare il coperchio facendolo ruotare da sinistra verso destra (Fig.6)



- a. Lavare accuratamente frutta e verdura
- b. Tagliare gli ingredienti in piccoli pezzi: le dimensioni ottimali sono quelle che consentono di inserire i pezzi nell'imbuto senza forzare.
- c. Eliminare i noccioli e tutti i semi: sono ammessi solo quelli di piccole dimensioni (kiwi).
- d. Sbucciare gli agrumi e l'anasas.
- e. Evitare di utilizzare banane e avocado.



4. Avviare l'estrattore, premendo il pulsante ON. Il pulsante di accensione/spengimento dell'estrattore situato nella parte posteriore) ha tre posizioni:
ON - accensione
OFF - spegnimento
REV - marcia indietro - funziona tenendo premuto il tasto per 2-3 sec.



5. Inserire gli ingredienti lentamente nell'imbuto di caricamento, utilizzando il pestello solo se qualche pezzo resta bloccato. Far lavorare l'estrattore. (Fig.8)
6. Quando il processo di estrazione è terminato, premere il tasto OFF.

Importante. Se l'apparecchio si intasa, è necessario spegnere la macchina e premere il pulsante lato REV per alcuni secondi, quindi farla ripartire. Se l'attivazione della funzione REV non è stata sufficiente, occorre spegnere l'apparecchio e smontarlo per togliere il materiale che crea il malfunzionamento.



NORME DA RICORDARE

- I. Non utilizzare l'estrattore con le mani bagnate.
- II. Non utilizzare/accendere l'apparecchio prima di aver inserito frutta/verdura!!
- III. Non utilizzare l'estrattore per più di 30 minuti consecutivamente.
- IV. Non premere mai rapidamente e in rapida successione il pulsante nelle direzioni ON e REV.

COME SMONTARE E PULIRE L'ESTRATTORE

1. Spegner l'apparecchio
2. Girare il coperchio in senso antiorario (fig.9) e sollevarlo verso l'alto per rimuoverlo dalla base.
3. Smontare le parti (fig.10)



4. Lavare accuratamente ogni parte subito dopo l'uso per evitare che i residui di frutta si seccino ed impediscano il corretto funzionamento della macchina. Utilizzare acqua calda e la spazzola in dotazione. Asciugare bene.



5. Togliere il tappo di gomma del corpo-macchina e lavarlo accuratamente. Quindi reinserirlo nella propria sede.
6. Usare un panno umido per pulire il corpo della macchina.
7. Periodicamente rimuovere gli inserti di silicone dalla spazzola rotante e pulirli accuratamente.

Nota. Non lavare in lavastoviglie o con strumenti abrasivi o con sostanze chimiche aggressive.

GARANZIA

La durata della garanzia è di 2 anni. Per la soluzione di eventuali problemi e dubbi sull'uso contattare il consulente di vendita.

Attenzione! La garanzia non si applica nel caso di danneggiamenti creati da un uso scorretto e non rispettoso delle norme e istruzioni contenute nel presente manuale.

Distribuito da

Giber medical
CARE YOURSELF

Giber S.r.l.
Via Novara n.63 - Borgomanero (NO) 28021
Tel. 0321.1856045 - Fax 0321.1851045
www.gibermedicali.it
email: info@gibermedicali.it



PROBLEMI, CAUSE E SOLUZIONI

PROBLEMA	POSSIBILE CAUSA	COSA FARE
L'estrattore non si accende	Estrattore non collegato	Collegare bene l'estrattore alla rete
	Montaggio errato	Rimontare l'estrattore seguendo bene le istruzioni.
Il motore si è fermato	Troppa frutta/verdura nel contenitore	Premere il pulsante lato REV per 2-3 sec. Potrebbe essere necessario ripetere l'operazione <u>lentamente</u> un paio di volte. Spegner e lasciare raffreddare il motore prima di usarlo nuovamente.
	L'apparecchio si è fermato per evitare il surriscaldamento	Usare l'apparecchio per 30 min. max consecutivi. Assicurarsi di non caricarlo troppo.
Cigolio	Alcuni frutti/ortaggi lo provocano	Nulla
Danni al colino	Surgelati, ghiaccio, semi, o troppo materiale nel recipiente di spremitura	Leggere attentamente le istruzioni sul corretto uso dell'estrattore. Non riempirlo mai troppo.

CERTIFICAZIONI

Conforme alle norme

- EN 55014 - 1/A2: 2011
- EN 55014 - 2/A2: 2009
- EN 61000 - 3 - 2/A2: 2009
- EN 61000 - 3 - 3: 2013

Conforme alla 2011/65/EU (RoHS) secondo la EN 62321: 2009



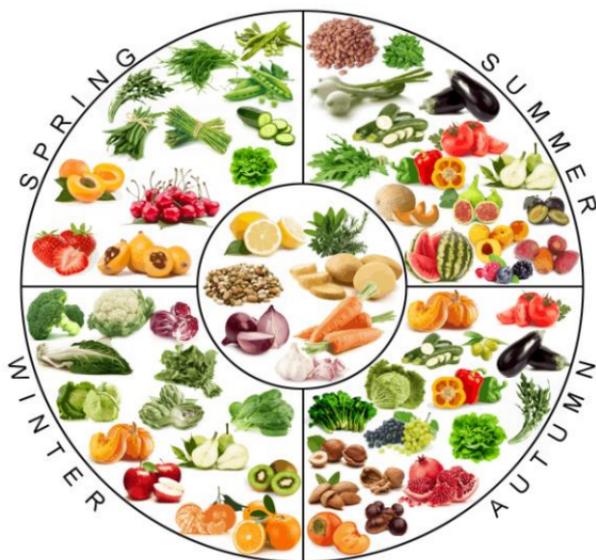
DATI TECNICI

Modello:	<ul style="list-style-type: none"> • FAMILY
Voltaggio	<ul style="list-style-type: none"> • AC 220-240V
Potenza	<ul style="list-style-type: none"> • 150W
Tipo di motore:	<ul style="list-style-type: none"> • AC Motor - Asincrono Monofase a 4 poli
Velocità di rotazione	<ul style="list-style-type: none"> • 45 giri/min
Durata funzionamento continuo:	<ul style="list-style-type: none"> • 15 minuti
COCLEA	<ul style="list-style-type: none"> • Anima in acciaio inossidabile AISI 304 • Rivestimento in ULTEM PEI (resina certificata per contatto con alimenti FDA/UE, antimacchia, altamente resistente al calore, ai grassi, ai detergenti) • Vite ad un principio
Coperchio	<ul style="list-style-type: none"> • ABS, BPA Free, dotato di sensore magnetico di sicurezza
Dotazione	<ul style="list-style-type: none"> • N° 3 filtri (fori stretti, fori larghi, senza fori) + kit tofu
Filtri	<ul style="list-style-type: none"> • Parti in plastica: Nylon; parti in acciaio in AISI 304 • Foratura a passo variabile; fori a doppio stadio



RICETTARIO

Per un risultato veramente salubre cerca di utilizzare frutta e verdure di stagione, da agricoltura biologica o integrata. Oramai le potete trovare anche al supermercato!



PREMESSA

I. FATE PRATICA!

L'utilizzo dell'estrattore è un modo divertente e facile per gustare ogni giorno frutta e verdura fresche rispettandone al massimo le proprietà organolettiche e nutrizionali. Le combinazioni di gusto possibili sono infinite: basta dare libero sfogo alla propria immaginazione!

Occorre tener presente che l'estrattore lavora in modo diverso da frullatori e centrifughe. Dunque è necessario dedicare un po' di tempo alla comprensione del suo funzionamento, provando e riprovando, fino ad ottenere risultati ottimali.

Vi consigliamo di procedere per gradi, iniziando con le ricette più facili per familiarizzare con il processo di estrazione e successivamente sperimentare le ricette più complesse.

Provate ad esempio con il succo d'arancia. Prendete due grosse arance, sbucciatele e tagliatele in pezzi, che inserirete nell'estrattore. Il succo è pronto!

Due norme da non dimenticare.

- a. Le **dimensioni** dei pezzi di frutta e verdura e la loro **velocità di inserimento** nell'estrattore sono molto importanti per la qualità del risultato. Entrambi variano a seconda della consistenza del frutto/ortaggio da spremere. Sperimentando, noterete che frutti e ortaggi duri (sedano, barbabietola, carota, finocchio) vanno tagliati in pezzi più piccoli e necessitano di un tempo più lungo di inserimento e spremitura. Inizialmente si consiglia, dunque, di inserire gli ingredienti un pezzo per volta, dando all'estrattore il tempo di lavorare e far uscire il succo, prima di aggiungere altri pezzi. Con la pratica, comprenderete quali sono le dimensioni ottimali di ciascun ingrediente e i corretti tempi di inserimento. Ricordatevi sempre di togliere il nocciolo da albicocche, pesche, ciliegie, mango ecc. per non danneggiare l'estrattore. Analogamente dovete togliere la scorza dura di melone, ananas, litchi, arance.



- b. **A ciascun succo il suo filtro.** Il filtro a fori stretti garantisce un succo più liquido ed è adatto per i frutti e gli ortaggi a polpa dura o semidura come mele, pere, broccoli, cavolo, carote. Per ottenere un succo più fluido potete ripassare il succo nell'estrattore una seconda volta. È preferibile usare il filtro a fori larghi per la frutta e le verdure a polpa morbida (uva, kiwi, fragole, mango, ananas, pomodori): nel caso di fragole, kiwi, uva potete passare una seconda volta nell'estrattore la polpa espulsa per massimizzare la resa di succo. Non ripassare invece la polpa dell'ananas (molto fibrosa) per non intasare l'estrattore.

2. DATE LIBERO SFOGO ALLA VOSTRA FANTASIA!

Una volta acquisita sufficiente pratica nell'usare l'estrattore, potrete dare libero sfogo alla vostra creatività e sperimentare una miriade di nuove, gustose e salutari ricette!

Potrete utilizzare tutte le combinazioni di frutta e verdura possibili, a vostro gusto (e con un occhio al loro valore nutrizionale e ai benefici che ne derivano).

Qui vi forniamo un breve ricettario, in internet e tante altre gustose ricette.

Non dimenticate, nel preparare i succhi, di utilizzare

- barbabietole, cetrioli, broccoli, kiwi, melone, pomodori, mango, carote ecc.
- verdure a foglia verde come spinaci, bietole, cavolo cappuccio, erba di grano ecc.
- semi di finocchio per conferire un aroma di anice
- un pizzico di zenzero (circa 5 g a persona) o uno spicchio d'aglio per dare 'sprint' al vostro succo.

Durante la stagione estiva, vi suggeriamo di **refrigerare la frutta prima di spremerla** per migliorare il sapore, aumentare la capacità rinfrescante e massimizzare la resa di succo.

Se desiderate preparare **succhi con mix differenti**, vi consigliamo di **versare un po' d'acqua nell'imbuto tra un'estrazione e l'altra per pulire l'apparecchio** ed evitare mescolanze di sapori. Eliminare poi l'acqua per non diluire i succhi.



3. CONQUISTATE I VOSTRI FIGLI!

Gli estratti permetteranno di far assumere frutta e verdura anche ai bambini meno propensi. Se volete conquistarli, proponete loro estratti arancioni, rossi e gialli: per fare questo spremete soprattutto arance, pesche, albicocche, ciliegie, fragole, melone, anguria, cachi, ananas e nascondete tra questa frutta un po' di verdura (finocchio, sedano, cetriolo, zucchina) per garantire anche un buon apporto di sali minerali.

4. INDICAZIONI D'USO

4.1 COME COMPORTARSI CON LE VERDURE A FOGLIA VERDE

Le foglie sono piuttosto difficili da spremere e richiedono un po' di pratica.

Il modo migliore per inserirle nell'imbuto di caricamento è arrotolarle.

Le foglie bagnate non si spremono facilmente, quindi dopo averle lavate, tamponate l'acqua con un foglio di carta tipo Scottex Casa.

Per ottenere un buon risultato, vi suggeriamo di spremere le foglie con altra frutta o verdura e alternare il caricamento delle une e delle altre.

È bene non caricare le foglie per ultime in modo che non restino residui nell'apparecchio.

4.2 COME PREPARARE GELATI E SORBETTI

Preparare il gelato in casa permette di evitare l'assunzione di conservanti, coloranti, grassi idrogenati, additivi sempre presenti nei prodotti acquistati.

Con l'estrattore di succo, si possono preparare sorbetti di sola frutta, senza lattosio e glutine, adatti anche agli intolleranti, e con un apporto calorico molto contenuto. Potete utilizzare un solo tipo di frutta (fragole, ciliegie, mirtilli) o combinazioni di frutta a vostro gusto.

Ecco come fare.

Prendete della frutta matura a piacere, tagliatela a cubetti e mettetela in una vaschetta, mescolando il tutto. Nel caso di frutta che si ossida velocemente (come la



(banana), vi consigliamo di mettere il succo di ½ limone nella vaschetta prima di mettervi i pezzetti di frutta.

Queste le dosi consigliate per 4 porzioni: 400 g di fragole o mirtillo o frutti di bosco misti o kiwi, 500 g di mango; 700 g di mele; 2 banane; 2 arance; 2 limoni.

Per un gustoso mix estivo: Uva Bianca – 200g, Anguria – 100 g, Arancia – 100 g.

Aggiungete un cucchiaino di miele o una spruzzata di zucchero a velo, nel caso di frutta poco dolce come ad esempio le mele.

Per ottenere gustosi gelati occorre aggiungere yogurt bianco (1 vasetto) o latte condensato (circa 30 g) alla frutta a pezzi prima di congelarla.

Mescolate il tutto accuratamente. Quindi riponete la vaschetta ben chiusa in freezer e fate congelare il composto per non più di 5-6 ore.

Al momento di preparare il sorbetto/gelato:

- prendete la vaschetta dal freezer
- lasciatela riposare per 5-7 minuti
- tagliate la frutta congelata a cubetti
- inserite i cubetti nell'estrattore.

Nota importante. dovete usare il filtro senza fori.

Potete guarnire il sorbetto con scaglie di cocco, noci, nocciole, pistacchi sminuzzati per ottenere un dessert goloso e croccante.

4.3 COME PREPARARE I LATTI VEGETALI

Il succo di soia rappresenta l'alternativa al latte vaccino per gli intolleranti al lattosio. Inoltre è un'abbondante fonte di proteine, povero di lipidi e senza colesterolo. La soia - pianta erbacea della famiglia delle leguminose - ha un elevato valore proteico (circa il 35% superiore a quello di altri legumi), è ricca di lipidi (circa il 18% di grassi insaturi e polinsaturi) e contiene isoflavonoidi ai quali è riconosciuta un'azione ipocolesterolemizzante e di supporto alla produzione ormonale femminile.

Il succo domestico, poi, ha tutto un altro sapore rispetto a quello acquistato al supermercato, perciò vi consigliamo di provarlo!

Ingredienti. Semi di soia secca gialla biologica - 300 g, Acqua - 2 litri.

Procedimento. Mettete a bagno la soia secca in acqua per circa 12 ore. Quindi fatela bollire per circa 10 minuti in 3 litri d'acqua per eliminare il caratteristico sapore di



fagiolo, che può risultare sgradevole. Mettete la soia nell'estrattore (con filtro a fori stretti), alternando semi ed acqua (utilizzando a piacere l'acqua dell'ammollo o acqua fresca). Ripassate eventualmente una seconda il latte nell'estrattore, per ottenere un succo più omogeneo. Lo scarto ottenuto, la polpa della soia chiamata okara, va conservato in frigo per pochi giorni e utilizzato per varie ricette. Il latte di soia estratto, invece, va filtrato con un canovaccio di cotone pulito e trasferito in una pentola: portate a bollire a fuoco medio e fate sobbollire per circa 20 minuti, schiumando se necessita. Con il latte di soia al naturale potete realizzare la ricotta, il tofu (vedi ricetta successiva), la panna per cucina, la besciamella. Per gustare il latte fresco, invece, essere aromatizzato con vaniglia o cannella, dolcificato con lo zucchero di canna o consciropo d'agave oppure lasciato al naturale.

A questo punto avete un sacco di okara da smaltireIn una scodella mettete l'okara, un po' di sale, rosmarino tritato, farina di grano tenero integrale bio e amalgamate fino ad ottenere un impasto omogeneo e lavorabile. Non è semplicissimo perché l'okara non è molto malleabile, ma riuscirete alla fine a stendere dei pezzi di impasto ed ottenere delle piadine che cuocerete in padelle con un po' di olio EVO.

4.4 COME PERPARARE IL TOFU

L'estrattore è dotato anche di un kit per preparare il tofu a casa vostra. Ecco come lo si prepara.

Ingredienti. Latte di soia (vedi ricetta precedente), Limone grande - succo

Procedimento. Spremete un grosso limone per estrarre almeno 50 ml di succo e versatelo nel latte appena bollito, molto lentamente. Dopo pochi minuti inizierà a cagliare. Versate la cagliata, raccolta con un colino, dentro la mussolina adagiata nello stampo tofu e chiudete lo stampo. Lasciate riposare sotto un peso (usando ad esempio la coclea dell'estrattore) per circa 1 ora. Il mattoncino che si è prodotto può essere conservato in frigorifero, nella propria acqua, fino a 5-6 giorni. Si consiglia di rinnovare l'acqua ogni due giorni.



4.5 COME PREPARARE LE COMPOSTE

Con l'estrattore potete preparare anche gustose e salubri composte del tutto prive di conservanti o altri additivi e dolcificate a piacere (con zucchero bianco o di canna, succo d'uva, miele, dolcificante). Userete il filtro a fori larghi per estrarre il succo da fragole, fichi, pesche.

Per la composta dovete utilizzare sia il succo che lo scarto.

Mettete il tutto in una pentola aggiungendo a poco a poco zucchero di canna (dal 10% al 50% del peso dell'estratto a seconda del tipo di frutta utilizzata e del vostro gusto). Cuocere a fuoco basso per qualche minuto fino a che il composto non abbia assunto adeguata compattezza. Alla fine, versare in un recipiente di vetro e chiudere ermeticamente.

4.6 COSA FARE DEGLI SCARTI

Gli scarti della spremitura sono riutilizzabili: non buttarli!

Potete miscelarli alla carne trita del polpettone oppure usarli per preparare un sugo per la pasta, con l'aggiunta di un paio di cucchiaini d'olio, uno spicchio d'aglio e qualche pomodoro maturo.

Ancora potete utilizzarli per preparare gustose minestre, aggiungendo olio d'oliva e altra verdura fresca o legumi e cereali (farro, orzo).

Gli scarti della frutta potete usarli per farcire crostate o miscelarli nell'impasto delle torte.

Ecco una ricetta di **biscotti** che vi consente di **riutilizzare gli scarti della frutta**

Ingredienti. Residuo estrazione frutta mista - 200 g, Farina semintegrale - 300 g, Zucchero di canna - 2 cucchiaini, Olio di semi - 3 cucchiaini

Procedimento. Mescolate la polpa della frutta con gli altri ingredienti (tranne lo zucchero).. Impastate fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. Con le mani prendete una noce di impasto alla volta, formate una pallina e quindi schiacciatela e disponetela sulla placca del forno rivestita di carta da forno. Procedete così fino a terminare l'impasto. Spolverizzate i biscotti con lo zucchero di canna e infornate a 160° per 25 minuti. Sforinate e gustate.



MIX GUSTOSI

Vi proponiamo qui una serie di mix gustosi con valenze nutrizionali differenti da cui derivano specifici benefici per la salute.

1. IMMUNOSTIMOLANTE /1

Quando si tratta di rafforzare il sistema immunitario due vitamine sono particolarmente importanti: la A e la C. Proprio grazie al contenuto elevato di vitamine A e C, questa gustosa ricetta aumenterà le naturali capacità di autodifesa del tuo organismo. L'aggiunta di aglio potenzia l'effetto antivirale e antibatterico. Ideale nella stagione invernale, periodo di maturazione dei kiwi.

Ingredienti: Mela - 1 media, Carota - 3 medie, Sedano - 2 gambi; kiwi - 2 frutti, Aglio - 1 o 2 spicchi, Zenzero - 2,5 cm., Prezzemolo - 1 manciata di foglioline.

Procedimento: Lavare bene gli ingredienti, raschiare le carote, sbucciare i kiwi, ma (se da agricoltura biologica o integrata) non la mela, tagliare tutti gli ingredienti in pezzi di dimensioni omogenee, inserirli gradualmente nell'estrattore, utilizzando il filtro a fori stretti, mescolare e servire.

2. IMMUNOSTIMOLANTE /2

Un'alternativa tutta verde, dal sapore deciso, con la stessa funzione di rinforzo delle difese immunitarie. Perfetta in estate, stagione di maturazione di peperoni e cetrioli.

Ingredienti: Peperone verde - 1 medio, Broccoli - 1 testa, Cetriolo - 1, Zenzero - 2,5 cm. + Aceto di mele - 1 cucchiaino

Procedimento: Lavare gli ingredienti, sbucciare il cetriolo, tagliarli in pezzi omogenei. Inserirli gradualmente nell'estrattore, utilizzando il filtro a fori stretti; aggiungere l'aceto di mele, mescolare e consumare immediatamente.



3. ENERGETICO E DISINTOSSICANTE

La barbabietola rossa è ricca di vitamine (A, B e C), amminoacidi, sali minerali (ferro, calcio, potassio e fosforo) e flavonoidi, in grado di contrastare i danni provocati dai radicali liberi. Ha proprietà depurative e disintossicanti, migliora la circolazione sanguigna, prevenendo i disturbi cardiovascolari, è un potente antiossidante, è utile negli stati di anemia, perché favorisce l'assorbimento del ferro. Il suo contenuto di sali minerali aiuta a rinforzare unghie e capelli. L'associazione della barbabietola con la mela e la carota potenzia il valore nutritivo di questo succo.

L'ideale è assumerlo un giorno la mattina a colazione e il giorno seguente la sera, mezz'ora prima di cena. La mattina vi darà una sferzata di energia e vi aiuterà a tenere sotto controllo la fame per molte ore, mentre la sera sfrutterete le sue proprietà depurative e disintossicanti.

Ingredienti. Barbabietola - 1 unità, Mela Grammy Smith - 1 media, Carota - 2 medie, Zenzero - 1,5 cm.

Procedimento. Lavare gli ingredienti, pelare la barbabietola col pelapatate, non sbucciare la mela, raschiare la carota, tagliare tutti gli ingredienti in pezzi di dimensioni omogenee, inserire gradualmente nell'estrattore, usando il filtro a fori stretti, mescolare e servire.

4. EMERGIZZANTE TROPICALE

Il mango è ricco di vitamine (soprattutto A, gruppo B e C) e sali minerali tra cui potassio, calcio e magnesio: può essere considerato quindi un vero e proprio integratore naturale antistanchezza. Ricco di antiossidanti, tra cui spicca il lupeol, che ha dimostrato capacità antinfiammatorie e antitumorali. Più in generale questo frutto contribuisce a depurare l'organismo e combattere i radicali liberi. Inoltre, aiuta la digestione grazie alla presenza di enzimi, e può aiutare nella perdita di peso, come anche l'ananas, di cui abbiamo già detto (ricetta 14).

Ingredienti. Arance - 2 medie, Ananas - 2 fette, Mango - 1 frutto, Fragole - 4 frutti, Ciliegie - 100 g, Pera - 1 piccola, Limone - ½ frutto, Miele acacia - 1 cucchiaino, Ghiaccio



Procedimento. Lavare gli ingredienti, togliere il picciolo delle fragole e della pera, sbucciare l'arancia e la pera, eliminare i noccioli dal mango e dalle ciliegie. Tagliare gli ingredienti in pezzetti omogenei. Inserire i pezzetti alternandoli nell'estrattore, tenendo inizialmente il tappo chiuso. Usare filtro a fori larghi. Aggiungere il miele all'estratto, mescolare e servire con ghiaccio.

5. DEPURATIVO VIVACE

Questo succo sfrutta la capacità euforizzante del colore arancione e le proprietà benefiche dei cachi. Frutti ricchi di vitamina C, betacarotene, sali minerali (potassio, fosforo, sodio), i cachi hanno una funzione regolatrice dell'intestino, sono diuretici e depurano il fegato. Ideale per i bambini, gli sportivi, gli astenici.

Ingredienti. Cachi - 2 frutti, Mele - 2 frutti, Carote - 2 medie, Zenzero - a piacere
Procedimento. Lavate le mele, privatele del picciolo e dei semi. Spaccate in quattro i cachi e ricavatene la polpa. Inserite nell'imbuto prima i pezzi di mela e poi la polpa dei cachi, infine lo zenzero. Mescolate e servite.

6. DEPURATIVO AUTUNNALE

La zucca ha proprietà depurative, drenanti, antibatteriche antiinfiammatorie.

Ingredienti. Zucca - 1 fetta (circa 350 g) di una zucca molto matura, Mela - 1 frutto, Zenzero 1 cm, Cannella - 1 pizzico

Procedimento. Togliere la scorza della zucca, eliminare i semi e i filamenti della parte centrale. Inserirla a pezzetti nell'estrattore, assieme ai pezzetti di mela e allo zenzero, aggiungere la cannella al succo, mescolare bene e servire

7. ATTIVATORE DEL METABOLISMO/1

Questo mix, così semplice da preparare, sfrutta i benefici che derivano dall'elevato contenuto di vitamina C, presente nelle carote, nelle mele e nel limone. Ne deriva un succo con elevato potere antiossidante, che aiuta l'assorbimento del ferro e la conversione in acido folico.

Il peperoncino dona piccantezza e carattere, aiutando il succo a dare una sferzata al metabolismo.



Ingredienti. Mela Golden- 2 grandi, Carote - 2 grandi, limone - ½ frutto, peperoncino - a piacere.

Procedimento. Lavare gli ingredienti , non sbucciare il limone se si vuole dare al succo un gusto amarognolo, tagliare tutti gli ingredienti in pezzi omogenei. Inserirli gradualmente nell'estrattore, utilizzando il filtro a fori stretti. Aggiungere un pizzico di peperoncino a piacere. Mescolare e servire.

8. ATTIVATORE DEL METABOLISMO/2

Consigliato per i suoi benefici effetti sulla linea. L'aggiunta di spirulina, eccellente integratore alimentare naturale, conferisce al succo una marcia in più. L'alga spirulina, infatti, contiene tutti e otto gli aminoacidi essenziali, vitamine A, B, D e K, minerali e acidi grassi essenziali mono e polinsaturi. Oltre a stimolare il metabolismo, ottimizza la funzionalità del sistema immunitario e ha una funzione antiossidante (Attenzione! È controindicata per chi ha problemi di tiroide).

Ingredienti. Mela - 1 media, Sedano - 1 gambo, Spinaci - 200 g, Carote - 1 media, Cetriolo - ½ unità, Alga spirulina biologica (secca) - 2 cucchiaini

Procedimento. Lavare gli ingredienti, e tagliarli in pezzi omogenei. Inserirli gradualmente nell'estrattore, utilizzando il filtro a fori stretti. **Attenzione!** Non mettere la spirulina secca nell'estrattore, ma versarla direttamente nel bicchiere e versarci sopra il succo. Mescolare bene e servire.

9. BRUCIAGRASSI

Composti al 90% di acqua e con solo 23 calorie per 100 g., gli asparagi sono un'ottima fonte di vitamine (A,B,C ed E) e sali minerali (potassio, calcio, fosforo, magnesio, cromo). Contengono elevati livelli di un aminoacido denominato asparagina, un diuretico naturale. Sono considerati particolarmente benefici per l'apparato digerente per il loro contenuto di inulina, un carboidrato che, giungendo intatto all'intestino, rappresenta una fonte ideale di nutrimento per la flora batterica. Gli asparagi crudi, ancor più di quelli cotti, sono un concentrato di virtù salutari: disintossicanti, dimagranti, drenanti, riequilibranti, anticellulite, antiossidanti, antinfiammatorie e digestive. Il sedano, dal canto suo, associa le



proprietà diuretiche all'azione di contrasto al colesterolo. Questa bevanda è da bersi preferibilmente a metà pomeriggio o durante i pasti.

Ingredienti. Asparagi - 8, Carote - 3 o 4, Sedano - 3 gambi con foglie (il rapporto asparagi- altre verdure si può modificare a piacere)

Procedimento. Lavare gli asparagi, tagliare gli ingredienti in pezzi e inserire nell'estrattore. Usare filtro a fori stretti. .

10. DAI FORZA AI TUOI MUSCOLI

Vi proponiamo una variante di succo verde a base di spinaci dal sapore più dolce e con un piacevole retrogusto di agrumi. Ideale per rinforzare i muscoli. Ricordate Braccio di Ferro, no?!

Ingredienti. Mela verde - 1 media, Zenzero - 1,5 cm., Limone - ½ frutto, Spinaci - 500 g, Arancia- 1 grande.

Procedimento. Consigliamo di sbucciare l'arancia e non il limone (sempre che usiate un limone non trattato). Tagliare tutti gli ingredienti in pezzi omogenei. Inserirli gradualmente nell'estrattore, utilizzando il filtro a fori stretti; mescolare e servire.

11. PER LA SALUTE DI DENTI OSSA E MUSCOLI

L'aggiunta dei germogli di girasole potenzia questo succo verde, incrementandone il contenuto di vitamine (B, D, E, A,C) e minerali (ferro, fosforo, calcio e potassio), utili per la salute di denti, ossa e muscoli e l'equilibrio del sistema nervoso.

Ingredienti. Mela verde - 1 media, Zenzero - 1,5 cm, Spinaci - 500 g, Limone- ½ frutto, Cetriolo - ½ unità, Sedano - 2 gambi grandi, germogli di girasole - 60 g.

Procedimento. Dopo aver sbucciato il limone (o lime) e il cetriolo e lavato bene gli spinaci, versate tutti gli ingredienti nell'estrattore, seguendo le istruzioni relative all'inserimento degli ortaggi in foglie e usando il filtro a fori stretti. Mescolare e servire.



Come procurarsi i germogli di semi di girasole. Acquistate i semi bio, metteteli in ammollo in abbondante acqua dalle 6 alle 12 ore e poi lasciateli germogliare in uno scolapasta o in un barattolo. Si possono consumare dopo 4-6 ore dal germogliamento, oppure lasciar crescere 4-5 giorni. In questo caso vanno sciacquati almeno 2 volte al giorno per evitare la fermentazione.

12. MERENDA GOLOSA E NUTRIENTE

Questo succo dolcissimo e dal bel colore rosso costituisce una merenda golosa, nutriente e sana da proporre ai vostri bambini in primavera, inizio estate..

Ingredienti. Fragole mature - 150 g, Ciliegie mature - 150 g.

Procedimento. Togliere i piccioli da fragole e ciliegie, eliminare i nocciolini di queste ultime, inserire nell'estrattore. Usare il filtro a fori larghi. Mescolare e servire.

13. IL SUCCO DEL BUONUMORE!

Gustoso e bello a vedersi, questo succo regola l'umore, è antiossidante e antidepressivo

Ingredienti. Mele - 2 medie, Melone - 3 fette, Fragole - 4 frutti, Zenzero- 1,5 cm.

Procedimento. Versare tutti gli ingredienti nell'estrattore, mescolare e servire.

14. ANTI STRESS!

Rilassante, evita che lo stress accumulato si traduca in malesseri fisici invalidanti, come l'ulcera gastrica.

Ingredienti. Radicchio rosso- 200 g, Pera- 1 grande, Mela - 1 grande.

Procedimento. Lavare gli ingredienti, sminuzzare il radicchio, tagliare la frutta in pezzetti, Versare tutti gli ingredienti nell'estrattore, mescolare e servire.



15. DIGESTIVO ANTIINFIAMMATORIO

L'ananas, oltre che di vitamina C, è anche ricco di bromelina, un gruppo di enzimi proteolitici che facilitano la digestione degli alimenti ricchi di proteine e grassi e svolgono un'efficace azione antinfiammatoria. All'ananas sono riconosciute anche proprietà eupeptiche, cioè è in grado di stimolare la secrezione dei succhi gastrici e facilitare la digestione. Questo succo, dunque, ha effetti antiinfiammatori, allevia la fatica, migliora la salute della pelle e previene l'anemia

Ingredienti. Arancia - 170 g, Ananas - 170 g, Menta piperita - 1 g

Procedimento. Tagliare tutto a pezzettini, inserire inizialmente e lentamente l'ananas che presenta fibre più resistenti, poi alternare arancia e menta. Lasciare che il succo diventi una miscela omogenea, aprire il tappo e versare. È consigliato l'uso di un filtro a fori larghi.

16. RINFRESCANTE ESTIVO

Un bel succo arancione e dolce per una merenda estiva rinfrescante o una buona colazione. Opzionale l'aggiunta di yogurt.

Ingredienti. Albicocche - 6 mature, Pesche noci - 2 medie, Yogurt (opzionale) - ½ vasetto

Procedimento. Eliminare i noccioli, tagliare la frutta a pezzi, inserire nell'estrattore. Se volete aggiungete mezzo vasetto di yogurt. Mescolare e servire

17. SUPERABBRONZANTE

L'estate è anche il tempo delle giornate trascorse sulla spiaggia al mare o al lago o anche sulle rive del torrente più vicino. Assumete questo succo, ricco di betacarotene, grazie alle carote e alle albicocche, per accelerare l'abbronzatura e donare alla vostra pelle un bel colore dorato. Ne trarrà vantaggio anche la vista!

Ingredienti. Carote - 2 grandi, Pesche nettarine gialle - 2 medie, Albicocche - 2 medie, Zenzero 1,5 cm.

Procedimento. Versare tutti gli ingredienti nell'estrattore, usando il filtro a fori stretti, mescolare e servire.



18. BENESSERE DELL'INTESTINO

Un succo autunnale, con proprietà antiinfiammatorie, ideale per regolarizzare le funzioni intestinali. Il cavolo nero è utile nella prevenzione dei tumori del colon-retto e nella cura degli stati infiammatori intestinali, gli spinaci hanno un'azione antiossidante, lo zenzero ha proprietà antiinfiammatorie e antidiarroiche.

Ingredienti. Cavolo Nero - 15 g. (circa 3 foglie) , Spinaci - 25 g. (una bella manciata), Uva Bianca Pizzutella o Regina- 220 g (1 grappolo medio), Zenzero - 1 cm.

Procedimento. Rimuovere gli acini dai grappoli, tagliare il cavolo nero e arrotolare le foglie separatamente. Lavare gli spinaci e non togliere le radici (sono ricche di sostanze nutritive). Inserire nell'estrattore nell'ordine: uva, cavolo nero e spinaci. Lasciare che il succo diventi una miscela omogenea, aprire il tappo e versare. E' consigliato l'uso di un filtro a maglia fine.

19. STIMOLANTE PRE SPORT

Assunto circa 30/40 minuti prima di un allenamento lungo o intenso, questo estratto rifornirà i vostri muscoli di preziosi carboidrati e micronutrienti e vi darà un supporto energetico sufficiente a portarlo a termine.

Le bacche di açai sono piccoli frutti blu, simili ai mirtilli, originari della foresta pluviale sudamericana. Hanno un elevato contenuto di antiossidanti, migliorano il livello di energia del nostro organismo, aiutandovi a contrastare l'affaticamento e lo stress. In commercio si trova il succo bio già pronto.

Ingredienti. Fragole fresche - 4 frutti, Ananas tritato - 65 g, Mirtilli - 25 g + 1 cucchiaino di integratore pre-allenamento, Succo di bacche di açai - 125 ml.

Procedimento. Versare tutti gli ingredienti nell'estrattore, usando il filtro a fori larghi, aggiungere l'integratore e il succo di açai, mescolare e servire.



20. RIGENERANTE DOPO SPORT

Ricco di sali minerali (magnesio, ferro, potassio, calcio) ha capacità anti-infiammatorie e rigeneranti ed è utile per drenare l'acido lattico.

Ingredienti. Mandorle – 70 g (lasciate in ammollo in acqua per 8 ore), Banane – 2 medie, Zenzero 2 cm., Spinaci – 50 g

Procedimento. Sbucciare e tagliare le banane, poi immergetele in un contenitore con il latte. Versare il composto nell'estrattore e poi aggiungere le mandorle. Lasciare che il succo diventi una miscela omogenea, aprire il tappo e versare. È consigliato l'uso di un filtro a fori larghi.

21. SHOT DI ERBA DI GRANO – ELISIR DI LUNGA VITA

Anche questo succo è ricco di clorofilla, vitamine (A, beta-carotene, B1, B2, B6, PP, C, E), minerali (calcio, ferro, fosforo, magnesio, potassio, zinco) ed in più acido folico e pantotenico, bioflavonoidi, amminoacidi essenziali.

All'erba di grano sono attribuiti benefici effetti disintossicanti, depurativi, energizzanti, immunostimolanti, antinvecchiamento, antigestivi (confermati dall'American Cancer Society), di normalizzazione della glicemia e blocca-fame. Per tutto questo il succo di erba di grano è stato eletto 'beauty juice' per eccellenza da molte celebrità. Il retrogusto lievemente dolce di questo succo vi stupirà. Eventualmente potete miscelare l'erba di grano con un frutto verde (kiwi o mela) per variare il gusto del succo.

Ingredienti. Grano: ¼ di teglia media di fili d'erba (circa 50 g)

Procedimento. Lavare i fili d'erba e inserirli nell'estrattore. Utilizzare il filtro a fori stretti. Mescolare e bere subito un bicchierino tutto d'un fiato, al mattino a digiuno.

Chi ha il pollice verde può coltivare l'erba di grano in casa. Ecco come fare. Acquistate i semi bio, metteteli a bagno una notte e successivamente seminateli in maniera fitta e uniforme in circa 5 cm di compost o di terra da invaso, in un cartone o in un vassoio foderato di carta per renderlo impermeabile (o lettiera per gatti).



È molto importante mantenere i semi umidi nei primi giorni, periodo in cui devono sviluppare le radici, con l'aiuto di uno spruzzino. Poi sarà necessario annaffiare solo una volta al giorno, tenendo l'erba in parziale penombra, per evitare che il sole danneggi le piantine. Si raccoglie quando è alta almeno 15 cm, cioè dopo circa 10 giorni dalla semina. Tagliatela con una forbice, sopra la radice. Potete conservarla in un contenitore in frigorifero per almeno una settimana, ma utilizzata appena colta ha un gusto migliore e le proprietà nutrizionali sono più integre.

22. OGGI SALTO IL PRANZO!

Avete avuto una settimana impegnativa dal punto di vista alimentare? Vi sentite appesantiti, gonfi, affaticati? Preparate una bottiglia di questo succo e bevete lo durante il giorno, saltando anche il pasto di mezzogiorno. La sera, mi raccomando, fate una cena leggera!

Ingredienti: Mela Granny Smith - 2 medie, Sedano - 1 gambo medio con foglie, Lattuga - 1 cespo, Finocchio - 1 medio, Limone - 1 frutto

Procedimento: Lavare gli ingredienti e tagliarli in pezzi omogenei. Sminuzzare anche le foglie della lattuga. Sbucciare il limone. Inserire tutti gli ingredienti nell'estrattore, utilizzando il filtro a fori stretti. Gustate il succo prima di uscire di casa e portatelo con voi in un termos per berlo nel corso della giornata.

23. LATTE DI NOCCIOLE E BANANA

Nutriente, ricco di vitamina E e saziante, questo succo abbassa il colesterolo e aiuta lo sviluppo del cervello.

Ingredienti. Nocciole - 20 g, Anacardi - 20 g, Banana - 1 media, Latte - 300ml

Procedimento. Sbucciare e tagliare la banana, poi immergetela in un contenitore con il latte. Versare il composto nell'estrattore e aggiungere le nocciole e gli anacardi. Lasciare che il succo diventi una miscela omogenea, aprire il tappo e versare. E' consigliato l'uso di un filtro a fori larghi.

