

## RICETTARIO

**Succhi freschi e completamente naturali con un elevato valore nutritivo; tutto questo grazie al rivoluzionario sistema di spremitura a bassa velocità che permette di ottenere il massimo valore nutritivo e il minimo scarto.**



**Le quantità indicate nelle ricette sono indicative in quanto dipendenti dalla qualità della polpa di frutta e verdura. Quando si fanno succhi misti, è consigliabile alternare l'inserimento di frutta/verdura più succosa con quello di frutta/verdura meno succosa. Consigliamo l'utilizzo di frutta e verdura non trattate chimicamente per non vanificare i benefici salutari delle stesse.**

## SUCCHI DI FRUTTA

---

### SUCCO DI FRAGOLA

Il colore rosso delle fragole dato dalla presenza di licopene rafforza il sistema immunitario e circolatorio rallentando il processo di invecchiamento. Le fragole hanno un alto contenuto di vitamina C rispetto a molta frutta. Mangiare 5 o 6 fragole al giorno fornisce la necessaria dose di vitamina C.

1. lavare le fragole con il picciolo.
2. Introdurre le fragole nell'apparecchio.



Consiglio: Inserire le fragole intere con il picciolo nell'estrattore di succhi, non solo è più semplice ma la qualità del succo estratto è migliore.

### SUCCO DI MELE

Le mele sono ricche non solo di vitamine e minerali ma di ingredienti che prevengono il cancro. La fibra attiva presente nella pectina è efficace nel trattamento della costipazione e della diarrea. L'acidità migliorerà la digestione e l'assorbimento del ferro. Inoltre l'acido citrico presente nelle mele allevia lo stress e la fatica ed è utile nella cura della pelle.

1. lavate le mele con la buccia.
2. tagliate le mele in dimensioni adatte.
3. inserite le mele nell'estrattore di succhi.



Consiglio: Le mele si ossidano facilmente. Per ottenere un liquido limpido utilizzate il filtro bianco. La stagionalità e il tipo delle mele utilizzate possono modificare la velocità di spremitura e il volume della schiuma.

## SUCCO DI MELOGRANO

I melograni contengono l'ormone femminile estrogeno e di conseguenza sono utili per le donne che attraversano la fase della menopausa. I semi contengono estrogeni e la polpa contiene vitamine che danno energia e curano la pressione alta e i coaguli di sangue.

- 1 Eliminate la buccia esterna.
- 2 Inserite il frutto nell'estrattore di succhi.

Consiglio: L'origine del melograno può influire sul colore e la quantità di succo prodotto.



## SUCCO DI ARANCE

Le arance contengono vitamina C, flavonoidi e beta carotene utili per prevenire l'invecchiamento cellulare e rafforzare il sistema immunitario contro malattie e cancro.

- 1 Sbucciate il frutto e tagliatelo in dimensioni adatti.
- 2 Inserite i pezzi di arancio nell'estrattore di succhi.

Consiglio: Se inserite il succo d'arancia nell'estrattore di succhi una seconda volta otterrete un succo più chiaro e un residuo minore di polpa nel filtro.



## SUCCO DI UVA

Il colore viola causato dai flavonoidi previene i coaguli di sangue e le malattie cardiache. L'abbondante quantità di minerali stimola la forza muscolare. Tannina e pectina presenti nell'uva migliorano il sistema digestivo.

1. Lavate, dividete ed inserite la frutta nell'estrattore di succhi.
2. Non centrifugare una seconda volta il succo d'uva estratto perché potrebbe danneggiare il funzionamento della macchina.

Consiglio: La superficie di un uva fatta maturare correttamente potrebbe essere coperta da una polvere bianca. È consigliabile acquistare l'uva con la polvere bianca distribuita uniformemente.



## SUCCO DI POMODORO

I pomodori sono stati selezionati dalla rivista time come uno dei dieci cibi più sani. Il licopene, presente nei pomodori, è altamente efficace contro l'invecchiamento e il cancro. Ha un basso contenuto di calorie che lo rende un cibo dietetico ideale ed è utile nella prevenzione dell'alta pressione e dei coaguli di sangue.

1. Lavare accuratamente e tagliare il pomodoro in pezzi adatti, compreso il picciolo.
2. Inserire il pomodoro nell'estrattore di succhi.

Consiglio: I pomodori ciliegini sono più piccoli dei pomodori normali ma più nutrienti e calorici. Siccome entrambi contengono complessivamente poche calorie sono consigliati per chi è a dieta.



## SUCCO DI MELOGRANO E FRUTTA DI STAGIONE

### Ingredienti:

- 2 mele
- 1 carota
- 1 cm di zenzero
- 2 melograni



Lavare e tagliare a pezzetti le mele e la carota, sgranare i melograni, inserire gradualmente nell'estrattore insieme allo zenzero. Il succo è pronto.

## SUCCO DI CACHI, UVA E LIMONE

### Ingredienti:

- 2 cachi
- 1 grappolo di uva pizzutello
- 1 limone
- 1 cm di zenzero



Togliere i semi dai cachi e il picciolo, sgranare l'uva dal raspo, sbucciare il limone e tagliare tutto a pezzi ed inserire nell'estrattore insieme allo zenzero.

## SUCCO ACE

Il Succo Ace è uno dei succhi di frutta maggiormente acquistati in questi ultimi anni. Si tratta di un succo particolarmente dissetante, ma anche nutriente, non è infatti un caso che si chiami ACE, nome tratto appunto dalle vitamine di cui è ricco, A, C ed E. Si tratta del succo ideale per combattere i piccoli malanni di stagione o ancora in estate per alleviare la sete e la spossatezza causata dalla calura.

### Ingredienti:

4 arance

1/2 limone

250 g di carote



**Preparazione:** Sbucciate arance e limone, tagliateli a pezzi e inserite nell'estrattore; aggiungete le carote a pezzetti.

**Consiglio:** Se volete aggiungere un tocco in più al vostro succo, provate ad inserire anche un pezzettino di zenzero sbucciato! Beneficerete di ulteriori proprietà nutritive!

## SUCCO DI CETRIOLO E MELE

### Ingredienti:

1 Mazzo di menta

1 mazzetto di basilico

2 Mele

1 cetriolo

2-3 lime o 1 limone



**Preparazione:** Sciacquiamo bene frutta, basilico e menta, dopodiché peliamo la menta e i lime(s) e affettiamo. Inseriamo poco alla volta il basilico e la menta, in modo da ottenere più succo possibile. Una volta finito con la menta e il basilico passiamo alla mela, al cetriolo e al lime (o limone). Alternativamente potete spremere il lime o il limone direttamente fresco sul succo se volete ottenere quella freschezza in più, soprattutto se conserverete il succo in frigo per poi gustarvelo durante il resto della giornata.

*Consiglio per servire: pestate dentro il bicchiere qualche foglia di basilico e menta con dello zucchero di canna (usate un pestello o semplicemente un cucchiaino di legno da cucina), aggiungete poi il ghiaccio tritato, il succo e infine guarnite con delle fette di cetriolo.*

# GELATI DI FRUTTA

---

## SORBETTO DI FRUTTA

Il sorbetto si ottiene con succo di frutta leggermente congelato: non viene aggiunto latte rendendolo così un perfetto e naturale dessert. Ingredienti: Frutta, miele o oligo saccarina.

1. Tagliare la frutta in pezzi adatti.
2. Inserire la frutta nell'estrattore di succhi.
3. Mescolare il succo estratto con il miele o con la saccarina. Mettere in freezer (un cucchiaio di miele o saccarina per 100 ml di succo).
4. Estrarre dal freezer dopo 3 o 4 ore, mescolare il ghiaccio con un cucchiaio e rimettere in freezer.



Consiglio : Quando il succo di frutta viene congelato lo zucchero contenuto si riduce, ecco perché è utile aggiungere miele o saccarina prima di congelare il succo.

## GHIACCIOLI DI FRUTTA

Il ghiacciolo è fatto solo con frutta naturale senza conservanti e additivi Ingredienti: frutta, latte condensato

1. Preparare la frutta e il latte condensato
2. Inserire la frutta nell'estrattore di succhi
3. Mescolare il succo con il latte condensato e mettere in freezer (un cucchiaio di latte condensato per 100 ml di succo)



## GELATO

Uova, panna fresca e succo vengono utilizzati per fare questo gelato ricco di sapore e sostanze nutritive.

Ingredienti: 300 ml di succo di fragole, 5 cucchiai di latte scremato in polvere, 3 cucchiai di latte condensato, un tuorlo d'uovo, 100 ml di panna

1. lavare le fragole ed estrarre il succo utilizzando l'estrattore di succhi
2. mescolare il latte scremato in polvere, il latte condensato, il tuorlo d'uovo con il succo.
3. Trasferire in una pentola e riscaldare a fiamma bassa mescolando costantemente. Portare ad ebollizione e raffreddare.
4. Montare la crema fino ad addensarla. ZX5. una volta raffreddato trasferire il composto in un contenitore adatto al freezer e mescolare bene. 6. Mettere in freezer per 3 – 4 ore. Tirare fuori dal freezer e ogni 1 o 2 ore e mescolare con un cucchiaino per ottenere un gelato più soffice.



Consiglio: Quando il succo di frutta viene congelato lo zucchero contenuto si riduce, ecco perché è utile aggiungere miele o saccarina prima di congelare il succo.

## **GELATO ALLO YOGURT**

Gelato composto da succo di frutta e yogurt freschi. Ingredienti: 300 ml di succo d'ananas, 1 confezione di yogurt intero, 3 cucchiaini di latte condensato.

1. Preparare il succo d'ananas, lo yogurt intero e il latte condensato.
2. Rimuovere la parte centrale e tagliare in pezzi adatti. Inserire nell'estrattore di succhi.
3. Mescolare il succo con lo yogurt e il latte condensato e congelare. 4. mescolare il composto ogni 1 o 2 ore con un cucchiaino e rimettere in freezer.

Consiglio : La frutta acida come arance e ananas è più gustosa con yogurt intero rispetto al latte scremato e alla panna fresca.

## **SUCCHI DI VERDURA**

---

### **SUCCO DI CAROTA**

Le carote sono piene di beta carotene, un tipo di vitamina A, utile per la vista per la prevenzione del cancro e l'invecchiamento della pelle.

1. Lavare e tagliare in listarelle.
2. Inserire le carote tagliate nell' estrattore di succhi.
3. Se inserite il succo di carota nell' estrattore di succhi una seconda volta otterrete un succo più chiaro e un residuo minore di polpa nel filtro.



Consiglio: Il colore aranciato delle carote potrebbe macchiare la spazzola ma il colore sarà lavato via naturalmente quando verrà inserito il prossimo ingrediente.

## SUCCO DI SEDANO

Il profumo caratteristico del sedano aumenta l'appetito e allevia la fatica. Controlla la traspirazione, migliora la diuresi e mantiene la temperatura corporea. È ricco di fibre, controlla la digestione, abbassa il colesterolo. Previene l'invecchiamento, la costipazione, il cancro ed altre malattie. È inoltre utile nel trattamento delle malattie del sistema nervoso, avvelenamento da cibo, menopausa e nevralgia.

1. Lavare e tagliare il sedano in pezzi adatti.
2. Inserire il sedano nell'estrattore di succhi.



## SUCCO DI CAVOLO ROSSO

Il cavolo rosso o cavolo cappuccio, contiene molte vitamine, tra le quali vitamina C, sali minerali e acido folico. Guarisce l'ulcera gastrica, migliora la salute della pelle, previene le malattie del cuore, riduce lo stress.

Ingredienti

200 gr di cavolo rosso (o bianco)

Preparazione: Lavare il cavolo rosso e tagliarlo a pezzi, l'estrattore potrebbe fare più rumore del solito, è normale quando viene utilizzata della verdura più dura.

Consiglio: Con l'aggiunta di una pera otterrete un succo più liquido e più gustoso.



# LATTE VEGETALE

---

## LATTE DI MANDORLE

### Ingredienti

Mandorle sgusciate crude non pelate (si riconoscono perché hanno ancora la pellicina marrone, quelle già pelate, invece, non sono crude)

Acqua



**Preparazione:** Mettete a mollo le mandorle, ricoprendole abbondantemente di acqua in modo che restino immerse anche dopo aver aumentato di volume e lasciatele per 6-8 ore, oppure tutta la notte. Eliminate l'acqua di ammollo e lavatele bene; rimuovete la cuticola esterna facendo scorrere ogni mandorla tra pollice ed indice (in genere, dopo questo tot di ore, viene via piuttosto facilmente). Sciacquate nuovamente le mandorle. Unite in un contenitore capiente la parte di mandorle pelate e le parti di acqua. Aiutandovi con un mestolo, introducete sequenzialmente l'acqua e le mandorle nell'estrattore, un tanto per volta. Otterrete direttamente il latte da una parte ed il residuo secco dall'altra. Potete anche mettere meno acqua all'inizio e poi far passare nuovamente il residuo di polpa con l'acqua rimanente per un risultato più accurato. Con l'estrattore potreste evitare di spellare le mandorle, però ritrovereste la pellicina nella polpa scartata.

*Il residuo secco avanzato dalla produzione del latte può essere utilizzato nella realizzazione di biscotti, crudisti e non, oppure per realizzare una sorta di "ricotta" crudista, con l'aggiunta di datteri e uvetta per la versione dolce, oppure di sale e spezie, se non dolcificata durante la preparazione del latte.*

## LATTE SOIA

Il latte di soia è un alimento estremamente ricco di proteine, ottimo integratore proteico per chi segue una dieta a nullo o basso consumo di carne.

### Ingredienti

semi di soia bolliti,  
acqua

Preparazione: Mescolare i semi di soia con l'acqua in quantità pari, inserire delicatamente il composto nell'estrattore, passare più volte il composto nell'estrattore fino al raggiungimento della densità desiderata.



# CUCINA

---

## KETCHUP DI POMODORO

Ingredienti : 3 pomodori, mezza cipolla, un cucchiaio di aceto, 3 cucchiari di miele, un cucchiaio di amido, sale a piacere, una foglia di alloro.

1. Lavare la cipolla e il pomodoro e inserirli nell'estrattore di succhi utilizzando il filtro.
2. Mescolare un cucchiaio del composto con l'amido.
3. Portare ad ebollizione con una foglia di alloro.
4. Quando il composto si addensa aggiungere miele e aceto e salare a piacere.
5. Aggiungere al composto l'amido rimasto e spegnere il fuoco. 6. Rimuovere l'alloro e conservare in frigo in una bottiglia di vetro.

Consiglio: Il ketchup si conserverà circa un mese nel frigorifero.