



ШНЕКОВАЯ

СОКОВЫЖИМАЛКА



РЕЦЕПТЫ

- Фруктовые соки
- Овощные соки
- Мороженое
- Кукурузный сок
- Соевый сок
- Кулинария





СОДЕРЖАНИЕ

Ягодные соки	6
Фруктовые соки	7
Овощные соки	12
Мороженое	18
Кукурузный сок	22
Соевый сок	25
Кулинария	29



Что такое шнековая соковыжималка?

В отличие от стандартного высокоскоростного метода отжима сока с измельчением продуктов острыми лезвиями, в шнековой соковыжималке используется низкоскоростная технология отжима (LSTS) – новый запатентованный метод, состоящий в бережном отжиме сока из плодов, что позволяет сохранить не только вкус фруктов и овощей, но и содержащиеся в них питательные вещества.

Низкоскоростная технология отжима

Шнековая соковыжималка бережно отжимает сок, максимально сохраняя высокопитательные ферменты, минералы и витамины, а также аромат фруктов и овощей.

Ощутите разницу на вкус!

Как можно получить такие различные результаты после обработки одних и тех же томатов? Ответ прост – благодаря медленному отжиму, а не измельчению на высоких оборотах! Такой низкооборотный отжим позволяет получить больше сока при меньшем объеме жмыха, из которого удаляется значительная часть влаги.

Шнековая соковыжималка...

Удобна

Позволяет получать большое количество сока.

Универсальна

Позволяет получать различные соки на любой вкус.

Экономична

Производит наибольшее количество сока, расходуя наименьшее количество фруктов и овощей.

Позволяет экономить время

Замените еду большим стаканом питательного сока.



Сок, полученный с помощью
обычной соковыжималки

Сок, полученный с помощью
шнековой соковыжималки

Клубничный сок

Ликопин, содержащийся в клубнике и придающий ей красный цвет, укрепляет иммунную и сердечно-сосудистую систему, замедляет процесс старения. В отличие от других ягод клубника богата витамином С. Потребление 5-6 ягод клубники в день обеспечивает получение необходимой ежедневной дозы витамина С.

1. Подготовьте клубнику, для этого ее следует промыть вместе с плодоножками.
2. Поместите подготовленную клубнику в шнековую соковыжималку.



Подсказка

Поместите клубнику в шнековую соковыжималку целиком, с плодоножками. Тем самым можно значительно упростить процесс отжима сока и повысить качество полученного сока.

Яблочный сок

Яблоки богаты не только витаминами и минералами, но и веществами, препятствующими возникновению рака. Волокна пектина, поглощающие вредные вещества, помогают нормализовать деятельность желудочно-кишечного тракта. Содержащиеся в яблоках кислоты улучшают пищеварение и способствуют лучшему усвоению железа. Кроме того, содержащаяся в яблоках лимонная кислота снимает стресс и усталость и оказывает лечебное воздействие на кожу.

1. Вымойте яблоки, не снимая кожуры.
2. Разрежьте яблоки на подходящие по размеру кусочки.
3. Полученные кусочки яблок поместите в шнековую соковыжималку.



Подсказка

Яблоки легко окисляются, а также из них легко выжимается сок, поэтому следует использовать сито для процеживания. В зависимости от времени года и сорта яблок, скорость отжима сока и количество образующейся пены могут различаться.

Гранатовый сок

Гранаты содержат женский гормон эстроген, поэтому они полезны для женщин в период менопаузы. Семена граната содержат эстроген, а мякоть – витамины, придающие энергию, понижающие высокое кровяное давление и препятствующие тромбообразованию.

1. Очистите плод граната от кожуры.
2. Подготовленный фрукт поместите в шнековую соковыжималку.



Подсказка

В зависимости от места произрастания гранатового дерева такие параметры как цвет и количество полученного сока могут варьироваться.

Апельсиновый сок

В апельсинах содержатся витамин С, флавоноиды и бета-каротин, замедляющие процесс старения, укрепляющие иммунную систему и повышающие сопротивляемость различным заболеваниям, а также раку.

1. Снимите кожуру с апельсина и разделите его на дольки подходящего размера.
2. Поместите подготовленные дольки апельсина в шнековую соковыжималку.



Подсказка

Если вы прогоните отжатый апельсиновый сок через шнековую соковыжималку дважды, сок станет чище, а на сите останется меньше осадка.



Виноградный сок

Флавоноиды, придающие винограду фиолетовый цвет, предотвращают тромбообразование и укрепляют сердце. В винограде в большом количестве содержатся минералы, которые способствуют укреплению мышц, а также пектины и танины, которые оказывают благоприятное действие на пищеварительную систему.

1. Промойте виноград, снимите виноградины с кисти и поместите их в шнековую соковыжималку.
2. Повторный отжим в шнековой соковыжималке уже отжатого винограда может привести к поломке устройства.



Подсказка

Поверхность зрелых ягод винограда может быть покрыта белым налётом. Лучше выбирать виноград, на ягодах которого такой белый налёт распределён равномерно.



Сок пырея

Пырей изобилует витаминами и минералами. Он эффективно замедляет процесс старения и предотвращает рак. Он также очищает кровь, улучшает ее циркуляцию, снижает артериальное давление и укрепляет сосуды.

1. нарежьте стебли пырея на куски подходящей длины.
2. Поместите подготовленный пырей в шнековую соковыжималку. Поскольку стебли пырея тонкие, добавляйте их пучками.
3. Чтобы разбавить вкус сока пырея, смешайте его с апельсинами или грушами.



Подсказка

Пырей можно с легкостью выращивать у себя дома, приобретать через интернет или у местных садоводов.

Томатный сок

Томат был выбран журналом «Тайм» (Time) в качестве одного из десяти наиболее полезных продуктов. Присутствующий в томатах ликопин чрезвычайно эффективно замедляет процесс старения и предотвращает рак. В томатах содержится немного калорий, что делает их идеальным диетическим продуктом, кроме того томаты способствуют снижению кровяного давления при гипертонии и предотвращают тромбообразование.

1. Хорошо вымойте томаты и нарежьте их на подходящие по размерам части вместе с плодоножками.
2. Подготовленные томаты положите в шнековую соковыжималку.



Подсказка

Томаты черри по размеру мельче обыкновенных томатов, но содержат больше питательных веществ и обладают более высокой калорийностью. Но, поскольку в томатах черри и в обычных томатах содержится немного калорий, оба вида томатов идеально подходят для людей, придерживающихся диеты.

Морковный сок

В моркови содержится много бета-каротина, который является разновидностью витамина А, улучшающего зрение, предотвращающего развитие рака и замедляющего процесс старения. Он также полезен для кожи.

1. Вымойте морковь и нарежьте полосками.
2. Поместите подготовленную морковь в шнековую соковыжималку.
3. Если вы повторно пропустите морковный сок через соковыжималку, осадка будет меньше, а сам сок станет чище.



Подсказка

Морковь может окрасить сито соковыжималки в оранжевый цвет, но он исчезнет при отжиме следующего продукта.



Сок брокколи

В брокколи содержится селен, элемент, препятствующий возникновению рака. Также в брокколи много бета-каротина и других минералов, замедляющих процесс старения и препятствующих возникновению заболеваний, связанных с неправильным образом жизни.

1. Нарезьте брокколи на подходящие по размеру кусочки.
2. Поместите кусочки брокколи в шнековую соковыжималку.
3. Смешайте сок брокколи с соком груш, яблок или дыни для улучшения аромата и увеличения сочности.



Сок сельдерея

Оригинальный запах сельдерея может повышать аппетит и снимать усталость. Он контролирует потоотделение, усиливает диурез и нормализует температуру тела. Сельдерей содержит много клетчатки и полезен для контроля пищеварения, снижения уровня холестерина, замедления процесса старения, нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта, помогает в борьбе с раком и многими другими заболеваниями. Он также эффективен при лечении заболеваний нервной системы, пищевых отравлений, его используют при менопаузе и неврологических заболеваниях.

1. Промойте сельдерей и нарежьте его на подходящие кусочки.
2. Поместите подготовленные кусочки сельдерея в шнековую соковыжималку.



Сок листовой капусты

В листовой капусте содержится много протеинов и витаминов. Она богата различными минералами и может применяться при лечении заболеваний, связанных с неправильным образом жизни. Листовая капуста очищает кишечный тракт, оздоравливает печень и предотвращает анемию, улучшая кровообращение.

Сок листовой капусты очень вязкий, а вкус – резкий, поэтому рекомендуется смешивать его с соком груш, яблок или дыни для устранения горечи и увеличения количества сока.



Сок из сладкого перца

Сладкий перец понижает уровень холестерина, а также способствует увеличению скорости роста у детей. Он помогает при лечении истощения, а содержащиеся в нем витамины улучшают состояние кожи и замедляют процесс старения.

1. Семена сладкого перца могут быть острыми и горькими, поэтому их следует удалить. Нарезьте стручки сладкого перца на кусочки подходящего размера.
2. Поместите подготовленные кусочки в шнековую соковыжималку.



Натуральный фруктовый сорбет

Сорбет можно приготовить, слегка заморозив фруктовый сок. Так как в него не добавляется молоко, это делает сорбет идеальным десертом, натуральным и изысканным.

Ингредиенты: фрукты, мед или сахарный сироп.

1. Нарезьте фрукты на кусочки подходящего размера.
2. Поместите кусочки фруктов в шнековую соковыжималку.
3. Добавьте к отжатому соку мед или сахарный сироп и хорошо перемешайте. Положите смесь в морозилку (1 столовая ложка меда или сахарного сиропа на 100 мл сока).
4. Выньте сорбет из морозилки через 3-4 часа, соскребите лед ложкой и снова положите сорбет в морозилку.



Подсказка

При замораживании фруктового сока содержание сахара в нем снижается, поэтому перед заморозкой сока рекомендуется добавлять в него мед или сахарный сироп.



Натуральный фруктовый лед

Этот фруктовый лед готовится исключительно из натуральных фруктов, без добавления консервантов или пищевых добавок.

Ингредиенты: фрукты, концентрированное молоко.

1. Подготовьте фрукты и концентрированное молоко.
2. Поместите подготовленные фрукты в шнековую соковыжималку.
3. Смешайте сок с концентрированным молоком и поместите его в морозилку (1 столовая ложка концентрированного молока на 100 мл сока).



Подсказка

В продаже можно найти самые разнообразные формы для льда, но для приготовления этого фруктового льда совсем не обязательно тратить деньги на их покупку. Вместо этого можно использовать бумажный стаканчик или пластиковый контейнер.

Мороженое

Для приготовления этого ароматного и питательного мороженого необходимы яйца, свежие сливки и сок.

Ингредиенты: 300 мл клубничного сока, 5 столовых ложек сухого обезжиренного молока, 3 столовые ложки концентрированного молока, 1 яичный желток, 100 мл сливок.

1. Промойте клубнику и отожмите из нее сок с помощью шнековой соковыжималки.
2. Смешайте сухое обезжиренное молоко, концентрированное молоко и яичный желток с полученным клубничным соком.
3. Перелейте смесь в кастрюлю и поставьте на слабый огонь, непрерывно помешивая. Доведите смесь до кипения, а затем охладите.
4. Взбейте сливки до густоты.
5. Переложите сливки в охлажденную жидкую смесь, приготовленную согласно пункту 3, и сразу же перемешайте.
6. Поместите смесь в морозильную камеру на 3-4 часа. Вынимайте ее каждые 1–2 часа и перемешивайте ложкой, чтобы мороженое получилось более мягким.



Подсказка

При замораживании фруктового сока содержание сахара в нем снижается, поэтому перед заморозкой сока рекомендуется добавлять в него мед или сахарный сироп.



Йогуртовое мороженое

Это мороженое можно приготовить, смешав фруктовый сок со свежим йогуртом.

Ингредиенты: 300 мл ананасового сока, 1 упаковка йогурта без добавок, 3 столовые ложки концентрированного молока

1. Подготовьте ананас, йогурт без добавок и концентрированное молоко.
2. Удалите сердцевину ананаса и нарежьте его на подходящие по размеру кусочки. Поместите ананас в шнековую соковыжималку.
3. Перемешайте сок с йогуртом и концентрированным молоком и заморозьте.
4. Поместите смесь в морозильную камеру; каждые 1–2 часа вынимайте и перемешивайте смесь ложкой, затем снова убирайте в морозильную камеру.



Подсказка

Для фруктов с кисловатым вкусом, например, апельсинов или ананасов, лучше выбрать йогурт без добавок вместо обезжиренного молока или сливок.



Кукурузное молоко

Кукурузное молоко является отличным дополнением к завтраку.

1. Выжмите кукурузу для того, чтобы полностью удалить из нее жидкость.
2. Подготовьте кукурузу и молоко.
3. Одновременно поместите в шнековую соковыжималку кукурузу и молоко.



Кукурузное молоко с миндалем

Кукурузное молоко с миндалем содержит жизненно необходимые витамины.

1. Подготовьте миндаль, кукурузу и молоко.
2. Смешайте все ингредиенты.
3. Поместите смесь в шнековую соковыжималку.
4. После отжима сока пропустите через соковыжималку еще немного молока для уменьшения объёма осадка на сите.



Кукурузно-ананасовый сок

Кукурузное молоко с ананасом нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта.

1. Подготовьте ананас и кукурузу.
2. Удалите кожуру и сердцевину ананаса и нарежьте его на кусочки подходящего размера.
3. Поместите кукурузу и ананас в шнековую соковыжималку, чередуя их между собой.



Молоко с соевыми бобами

Молоко с соевыми бобами богато протеином.

Ингредиенты: вареные соевые бобы, вода или молоко

1. Смешайте соевые бобы с водой или молоком в соотношении 1:1.
2. Осторожно выложите смесь в шнековую соковыжималку, при этом в каждой порции добавляйте равное количество соевых бобов и воды/молока.
3. Повторно пропустите соевое молоко через шнековую соковыжималку для того, чтобы устранить излишний осадок.



Подсказка

Вместо обычной воды полезно использовать воду, полученную после варки соевых бобов



Соевый сок с грецким орехом

Соевый сок с грецким орехом стимулирует работу мозга.

Ингредиенты: грецкие орехи, вареные соевые бобы, молоко.

1. Подготовьте грецкие орехи, соевые бобы и молоко в равном количестве.
2. Смешайте все три ингредиента и поместите их в шнековую соковыжималку.
3. Напоследок пропустите через соковыжималку немного молока для того, чтобы удалить осадок.



Виноградно-соевый сок

Виноградно-соевый сок содержит много глюкозы, что делает его эффективным при борьбе с усталостью.

1. Ингредиенты: виноград, вареные соевые бобы
2. Промойте виноград и снимите виноградины с кисти.
3. Поместите вареные соевые бобы и виноград в шнековую соковыжималку, чередуя их между собой.



Соевый сок с сельдереем

Соевый сок с сельдереем снимает усталость и стресс.

Ингредиенты: сельдерей, вареные соевые бобы, вода.

1. Промойте сельдерей и нарежьте его полосками.
2. Перемешайте соевые бобы с водой.
3. Поместите сельдерей и смесь соевых бобов с водой в шнековую соковыжималку, чередуя их между собой.
4. Напоследок пропустите через соковыжималку немного воды для того, чтобы удалить осадок.



Кукурузный суп

Ингредиенты:

1 банка кукурузы, 15 г лука, 100 мл молока.

1. Процедите кукурузу.
2. Поместите кукурузу и молоко в шнековую соковыжималку и отожмите их. Соотношение кукурузы и молока должно составлять 1:1.
3. Пропустите через шнековую соковыжималку лук и добавьте его в смесь кукурузы с молоком.
4. Перелейте смесь в кастрюлю и варите ее на среднем огне.



Виноградный джем

Ингредиенты:

200 г винограда, 100 г сахара.

1. Промойте виноград и снимите виноградины с кисти.
2. Отожмите виноград через шнековую соковыжималку.
3. Перелейте полученный сок в кастрюлю, добавьте сахар и доведите до кипения.



Подсказка

Бросьте капельку джема в холодную воду – если она не расплывается – джем готов.



Томатный кетчуп

Ингредиенты: 3 помидора, 1/2 луковицы, 4 столовые ложки пищевого уксуса, 3 столовые ложки меда, 1 столовая ложка крахмала, соль по вкусу, 1 лавровый лист.

1. Вымойте лук и томаты и отожмите их через шнековую соковыжималку.
2. Смешайте одну полную ложку сока с крахмалом.
3. Вскипятите остальную часть сока, добавив лавровый лист.
4. Когда сок загустеет, добавьте мед, уксус и соль по вкусу.
5. Добавьте в сок подготовленную смесь с крахмалом и выключите огонь после закипания.
6. Удалите лавровый лист, перелейте кетчуп в бутылку и поместите в холодильник.



Подсказка

Кетчуп может храниться в холодильнике около месяца.





www.vitek.ru
2012 г.