

Очень просто!

СОКОВЫЖИМАЛКА ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ



Санкт-Петербург

Терция

Москва

ЭКСМО

2014

УДК 641/642
ББК 36.997
С 59

Составитель *А.Г. Вайник*

Оригинал-макет подготовлен
ООО «Издательский Дом «Терция»

Соковыжималка. Лучшие рецепты / сост. А. Г. Вайник. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2014. — 64 с. — (Очень просто).

ISBN 978-5-699-72135-1

Казалось бы, зачем возиться и самому выжимать соки, особенно из твердых фруктов или овощей, когда их можно легко купить или съесть свежие овощи и фрукты? Но консервированные соки далеко не так полезны, как свежевыжатые. Кроме того, овощи и соки из них — не одно и то же. Соки очень быстро включаются в обмен веществ и почти не требуют от организма энергетических затрат на усвоение.

И вы даже представить себе не можете, каким бодрящим и целительным может стать один стакан свежевыжатого сока! Выпейте его за завтраком, и вы будете чувствовать себя гораздо энергичнее и активнее весь день!

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-72135-1

© Составление, оформление, «Терция», 2014
© ООО «Издательство «Эксмо», 2014

ПРЕДИСЛОВИЕ

Казалось бы, зачем возиться и самому выжимать соки, особенно из твердых фруктов или овощей, когда их можно легко купить или съесть свежие овощи и фрукты?

Причин несколько. Во-первых, консервированные соки не так полезны, как свежие. Во-вторых, овощи и соки из них — не одно и то же. Растительные соки быстро включаются в обмен веществ и почти не требуют от организма энергетических затрат на усвоение. Они корректируют кислотно-щелочное равновесие в крови, повышают активность ферментов, способствуют выведению из организма токсинов, стимулируют пищеварение и очень быстро усваиваются — буквально через час после употребления.

Большинство людей увлекаются соковыжиманием благодаря прекрасному вкусу фруктовых соков. Однако, если вы хотите получить от соков максимальную пользу, вам нужно начать готовить и овощные соки. Фруктовые соки полны фруктозы, которая обладает отличным оживляющим качеством, поэтому они отлично подходят для начала дня, но в течение дня организм опирается на медленную энергию, которую он может получить из овощных соков.

Спору нет, фруктовые соки гораздо вкуснее овощных. Разве можно сравнить, например, сладкий и ароматный вишневый сок с пресным картофельным? Это потому, что в овощных соках почти нет сахара и очень мало органических кислот. Зато витаминов, минеральных солей



и полезных микроэлементов в овощных соках намного больше, чем во фруктовых и ягодных.

Удивительно, каким бодрящим и целительным может стать всего лишь один стакан свежевыжатого сока! Выпейте его за завтраком, и вы даже представить себе не можете, насколько энергичнее и активнее будете чувствовать весь день!

Современные соковыжималки выглядят далеко не так, как их ручные предшественники — они стали мощнее, удобнее и элегантнее. Но их назначение осталось тем же — выжимать сок из фруктов, овощей и ягод.

Соковыжималки по устройству делятся на три группы: ручные, механические и электрические.

Ручные соковыжималки — самые компактные, например, выжималка для цитрусовых представляет из себя обычный пластмассовый или металлический конус. Апельсин разрезается на две части и каждая из них по очереди сильно прижимается к конусу, тем самым выдавливая сок. Могут быть модели с поршнем, действующие по принципу пресса. В любом случае, для ручного выжимания сока требуется прикладывать немалые физические усилия. Да и сока получится гораздо меньше, нежели при использовании устройств других разновидностей.

Механические соковыжималки — это устройства, позволяющие получать сок за счет работы различных механизмов, которые позволяют снизить физические усилия для получения сока. Например, соковыжималка, работающая по принципу мясорубки, где спираль заменена на конусообразную насадку.

Электрические соковыжималки отличаются от механических только тем, что для получения сока используется не мускульная сила, а электродвигатель. У таких устройств гораздо лучше производительность по сравнению с другими видами. Электрические соковыжималки, в



зависимости от конструкции, способны выжимать из плодов 75–95% сока, оставляя один лишь жмых.

По типу соковыжималки можно разделить на устройства для цитрусовых и на универсальные (центробежные).

Цитрусовые (апельсины, грейпфруты, мандарины, лимоны) просто идеально подходят для отжима. Их водянистая структура и отсутствие выраженных твердых составляющих позволяет легко выжимать сок даже вручную. А уж электрических соковыжималок для цитрусовых существует очень много. Принцип работы таких выжималок одинаковый, внимание стоит уделить размерам, мощности, дизайну и надежности. Если вы будете готовить напиток только для себя, вам достаточно небольшой емкости, если же у вас большая семья — выбирайте соковыжималку с емкостью больших размеров. Чем выше мощность соковыжималки, тем быстрее и тщательнее отожметесь сок. Емкости для сбора готового продукта в соковыжималках для цитрусовых имеют объем от 400 мл до 1,2 л.

Универсальные соковыжималки позволяют отжимать сок из ягод, любых фруктов и овощей. По принципу действия они делятся на центробежные и шнековые.

Первые устроены по принципу центрифуги, то есть быстро вращающийся нож измельчает нарезанные на куски продукты, после чего они центробежной силой прижимаются к ситечку, в результате отжимается сок, зачастую с мякотью. Такие соковыжималки имеют гораздо большую мощность, чем для цитрусовых. И чем больше будет мощность, тем более чистый сок из яблок, моркови или сельдерея вы получите.

Тип используемых ситечек также очень важен. Ситечки бывают цилиндрической и конической формы. Соковыжималка с цилиндрическими ситечками позволяет получить больший объем сока (не менее 90%), но в ней нет функции отброса мякоти. Этот вариант подходит



любителям томатного сока и напитков из овощей, обладающих густой консистенцией. Минус прибора такого типа в том, что чистить сепаратор от жмыха нужно будет через 2–3 стакана отжатого сока. В соковыжималке с коническими ситечками твердые фрукты и овощи предварительно натираются на терке, и только потом устройство начинает отжимать сок из натертых продуктов. Это значительно повышает эффективность аппарата. В соковыжималке с коническими ситечками обычно есть контейнер для сбора жмыха. Чем больше будет контейнер для жмыха — тем реже вам придется очищать его.

Также стоит обратить внимание на систему фильтрации. Хорошие фильтры не позволяют соку превращаться в пюре и отделяют жидкость от мякоти.

Шнековые соковыжималки — это самые современные соковыжималки, позволяющие отжать на 20–30% больше сока по сравнению с центробежными и сохранить максимальное количество питательных веществ. Шнековые соковыжималки иногда еще называют приборами с медленным отжимом: сок в них извлекается при скорости в 40–80 оборотов в минуту — сравните с 3600 об/мин в центробежных! Принцип действия этих соковыжималок схож с мясорубкой, в загрузочное отверстие подаются фрукты, овощи, ягоды, зелень, затем специальной формы одинарный или двойной винт-шнек захватывает продукт, «пережевывает» его, выдавливая из него сок и отбрасывая в сторону жмых. Весь процесс происходит быстро благодаря продуманной форме шнека и чаши, распределяющей в разные стороны сок и жмых.

В шнековых соковыжималках вертикального типа шнек сделан таким образом, что позволяет автоматически резать и втягивать закладываемые фрукты и овощи, а в шнековых соковыжималках горизонтального типа всегда приходится вручную работать толкателем, что отнимает время и силы.

6 Но при этом горизонтальные шнековые соковыжималки гораздо лучше отжимают сок из зелени.