



Pierwsze kroki

Z WYCISKARKĄ WOLNOOBROTOWĄ

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA:

Podstawowa i naczelną zasadą: nie spiesz się! Produkty do wyciskarki należy wrzucać powoli, kolejny owoc/warzywo po przetłoczeniu poprzedniego. Zbyt szybkie wrzucanie owoców i popychanie ich spowoduje zapchanie wyciskarki, mniejszy uzysk soku i bardziej gęsty sok.

1. Czy trzeba obierać owoce i warzywa?

Niektóre owoce i warzywa należy obrać, ale zawsze gdy jest to możliwe pozostawiamy owoce ze skórką i tak wyciskamy sok. Jeżeli to możliwe, należy usunąć drewniane ogonki z jabłek, wykręcając je (obracamy jabłkiem trzymając za ogonek aż się urwie).

Produkty zawsze należy dokładnie umyć, w przypadku warzyw (np. marchew, pietruszka, burak) zalecamy wyszorowanie ich szczotką.

Owoce i warzywa, których raczej nie obieramy: jabłka, gruszki, marchew, buraki, kiwi, ogórki, wszelkie owoce jagodowe.

Owoce i warzywa, które należy obrać: Pomarańcze, grejpfruty, cytryny, limonki, arbuzy, melony, granaty, mandarynki, ananasy itp. Truskawki - umyte, wrzucamy z szypułkami

UWAGA: zioła i produkty łykowate (np. rabarbar, ananas) należy pokroić w poprzek włókien, na krótkie, około 3-4cm kawałki, aby nie owinęły się na ślimaku wyciskającym. Wszelkie owoce z twardą pestką należy pozbawić pestek (np. śliwki, morele, brzoskwinie)

Pomarańcze i inne cytrusy można pozostawić ze skórką, jeżeli chcemy uzyskać goryczkowy posmak, ale należy je wówczas dokładnie wyszorować i sparzyć.

2. Z jakich warzyw i owoców nie wyciskamy soku?

Generalnie słabe wyniki uzyskuje się z miękkich owoców i warzyw o "kremowej" konsystencji. np: banany, awokado, morele

3. Czy na wyciskarce wolnoobrotowej da się uzyskać całkowicie klarowny sok?

Zasadniczo nie. Sprzedawany w kartonach np. "sok jabłkowy" to produkt przemysłowy, nie występujący w naturze. Uzyskuje się go w procesie klarowania (filtrowania) soku, zagęszczania, a następnie rozrzedzania wodą. Często także dosładzania. Soki NFC, bezpośrednio tłoczone zawsze są naturalnie mętne. Zawierają dużo cząsteczek miąższu, pektyny, antyoksydanty i to stanowi o ich wysokiej przydatności dla organizmu (a nie klarowana, słodzona woda).

4. Jak uzyskać rzadki sok?

Konsystencja soku zależy przede wszystkim od użytych surowców. Rzadkie soki uzyskujemy z młodych owoców i warzyw, a z produktów przechowywanych w chłodniach, sezonowanych uzyskujemy bardziej zawiesisty sok. Ogromny wpływ na gęstość soku ma np. gatunek jabłek. Oczywiście, sok rzadki uzyskamy z jabłek twardych, soczystych, chrupiących, (często są to najmniejsze i najtańsze jabłka w sklepach), a jabłka miękkie dają gęste soki. Także pora roku ma znaczenie, świeże jabłka jesienią dają soki rzadsze, jabłka z chłodni (większość sprzedawanych w marketach) pozwalają uzyskać soki mocno zawiesiste. Sprawdzone przez nas odmiany jabłek dające najbardziej klarowny sok to Alwa (niestety trudno dostępna), ale też małe jabłka Szampion sprzedawane w popularnych dyskontach spożywczych, w opakowaniach po 1,5 kg. Jeżeli preferujesz rzadszy sok (szczególnie częste na początku przygody z wyciskarką) pamiętaj, że odpowiedni miks owoców i warzyw pozwala wpływać na finalny rezultat. Najczęściej rzadki sok uzyskasz np. z arbuza, pomarańczy (cytrusów), ogórków, a bardziej zawiesisty z jabłek, marchwi, gruszek. Ponadto, rzadszy sok uzyskuje się z owoców i warzyw schłodzonych (z lodówki), pokrojonych w mniejsze kawałki. Wyciskaj soki POWOLI, częste używanie tłoczka do przyspieszenia procesu i wyciskanie dużej ilości owoców i warzyw na raz, powoduje zatykanie wyciskarki i znacznie gęstsze soki.

5. W jakiej kolejności wrzucać produkty?

Zawsze najpierw wrzucamy miękkie owoce i warzywa oraz zioła, a później twarde produkty.

6. Jakie sito do jakich produktów

Tu panuje pełna dowolność. Generalnie:

drobne sito - rzadszy sok

grube sito - sok zawiesisty lub mus

sito gładkie - odpowiednie do przygotowywania lodów

7. Jak dużo soku mogę wycisnąć jednorazowo?

Zależy jakiego, ale generalna zasada- wyciskarka powinna pracować jednorazowo nie dłużej niż 20-30 min. Po tym czasie należy ją wyłączyć i pozwolić urządzeniu schłodzić się.