



**KIT  
FORT**

Все  
о свежавыжатых  
соках



# Содержание

Предисловие.....	5
Виды сока.....	6
Полезные свойства соков.....	8

## Технологии получения сока

Ручные соковыжималки.....	18
Механические соковыжималки.....	18
Электрические соковыжималки.....	19
Центробежные соковыжималки.....	19
Шнековые соковыжималки.....	21
Горизонтальные одношнековые соковыжималки.....	21
Горизонтальные двухшнековые соковыжималки.....	22
Вертикальные шнековые соковыжималки.....	23
Ручные шнековые соковыжималки.....	25

## Рецепты коктейлей

«Будь здоров!».....	27
«90/60/90».....	27
«Стройность».....	27
«Самая обаятельная и привлекательная».....	28
«Розовые щечки».....	28
«Здоровяк».....	28
«Антистресс».....	29
«Ноготки».....	29
«Соня».....	29
«Орлиный глаз».....	30
«Мясоед».....	30
«Малышок».....	31
«Силач».....	31



Мы привыкли употреблять соки вместо жидкости, запивая ими пищу, но основное предназначение соков в другом. Они – важный источник легкоусвояемых углеводов, или иначе сахаров – глюкозы, фруктозы и сахарозы. В сочетании с органическими кислотами сахара придают приятный кисло-сладкий вкус многим фруктовым и ягодным сокам.

Соки всегда следует пить свежими и не прошедшими тепловой обработки, так как при нагревании до температуры выше 47 °С, содержащиеся в соках живые атомы целебной воды растений погибают. Соки практически не содержат нитратов, поскольку эти соединения остаются в твердых выжимках овощей и фруктов.

### **Мало кто знает,**

что в древности сок использовался как важный ингредиент эликсира любви.

Для амурных целей соки применяли издревле: в народной медицине и в древних трактатах разных народов упоминаются чудодейственные свойства сока некоторых фруктов и овощей. Согласно легенде, родившейся около восьми столетий назад, Тристан и Изольда испили некую фруктовую эссенцию, после чего испытали безумную страсть друг к другу. Рецепт этого «эликсира любви» дошел и до наших дней: 100 г сока сельдерея, 25 г яблочного сока или 50 г сока груши. И пусть вас не смущает утверждение современной науки, что никакой, даже самый навороченный «мультифрукт» не способен пробудить любовь. Наука наукой, а верить никто не запрещает! Так что не бойтесь пробовать. Вдруг сработает?



## 6 Виды соков

Все соки можно разделить на 4 типа исходя из того, какой продукт лежит в их основе:

- фруктовые, самые популярные и особенно любимые детьми;
- овощные, как распространенные томатный или морковный, так и весьма экзотические – тыквенный или капустный;
- ягодные, чаще знакомые нам в виде морсов;
- древесные – березовый, каштановый и т. п.



Кроме данной классификации, существуют и иные, например, по цвету полученного напитка:

- красные натуральные свежевыжатые соки стимулируют процесс кровообращения, заряжают организм энергией. Готовятся они из помидоров, краснокочанной капусты, красного перца, горького перца, красной редиски, ржи, пшеницы, дыни, черешен;
- оранжевый цвет соков поднимает настроение, успокаивает нервы, получают такие соки из апельсинов, моркови, абрикосов, кунжута, мякоти и семечек тыквы;
- зеленые соки обладают антибактериальными свойствами и способны «очищать»

кровь от вредных веществ, а делают их из листовых овощей, брюссельской капусты, зеленой части пшеницы, авокадо, киви;

- соки синего цвета помогают при головных болях, интенсивной умственной работе, получаются они из черники, сливы, винограда, орехов.

Но основная классификация соков дается по их полезным свойствам. Свежевыжатые соки способны не только поддерживать организм в тонусе, но также бороться с существующими заболеваниями.

Об этом читайте в следующем разделе нашей книги.



## 8 Полезные свойства соков

В любом свежавыжатом соке содержится большое количество витаминов и минеральных веществ. Каждый сок имеет свои рекомендации к применению и оказывает определенное лекарственное воздействие.

Ознакомьтесь с таблицей, чтобы понять, какой сок принесет вам не только удовольствие, но и максимальную пользу.



Состав сока	Витамины и минералы
<b>Фруктовые соки</b>	
Цитрусовые: апельсины, лимоны, мандарины, грейпфрут.	Витамин С, А, Е, К, Р, РР, витамины группы В, бета-каротин и органические кислоты. Минералы: кальций, калий, натрий, магний, фосфор и железо.
Яблочный сок.	Витамин С, соли калия, магния, фосфора, железа, цинка, яблочная, лимонная и другие органические кислоты.



Полезные свойства	Противопоказания
<p>Повышают жизненный тонус, снимают усталость и укрепляют кровеносные сосуды. Полезны при атеросклерозе и гипертонии. Ежедневное употребление апельсинового сока способствует быстрому выздоровлению при острых респираторных вирусных заболеваниях и предупреждает их развитие.</p> <p>При сахарном диабете апельсиновый сок можно пить не всегда, а вот грейпфрутовый диабетикам полезен — в нем мало сахара, зато много биологически активных веществ, к тому же он усиливает действие инсулина. При аллергии грейпфруты тоже разрешены — в них мало веществ, способных вызывать обострение этого заболевания, так что сок грейпфрутов можно пить даже детям, страдающим, например, диатезом, которым противопоказан апельсиновый сок.</p> <p>Сок грейпфрутов эффективен при заболеваниях печени и желчного пузыря, предупреждает образование камней в желчном пузыре и почках, помогает при метеоризме, колитах, запорах и отеках, гастритах с пониженной кислотностью, инфекционных заболеваниях и ОРЗ, подагре, ожирении, атеросклерозе, гипертонии, малокровии, цинге, кровотечениях и кожных заболеваниях.</p>	<p>При язве желудка или двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите или панкреатите. Грейпфрутовый сок может вступать во взаимодействие с лекарствами. В период приема многих препаратов он противопоказан.</p>
<p>Полезен для детей и людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, при малокровии, гастрите с пониженной кислотностью, болезнях печени и почек. Яблочный сок хорошо утоляет жажду, и при этом в нем мало калорий. Пектин из яблочного сока с мякотью нормализует работу кишечника. Высокое содержание сахаров и органических кислот способствует быстрому восстановлению после физических нагрузок. Яблочный сок можно пить без ущерба для здоровья в довольно больших количествах — до одного литра в сутки.</p>	<p>При обострении гастрита, язвенной болезни и панкреатита.</p>



Состав сока	Витамины и минералы
<b>Фруктовые соки</b>	
Виноградный сок.	Витамины В2, В1, А и С, легкоусвояемые углеводы (глюкоза и фруктоза), органические кислоты (винная, яблочная), калий, кальций, железо, магний, марганец.
Гранатовый сок.	Витамины С, Р, В6 и В12, 12 аминокислот, йод, калий, кальций, железо, кремний.
Абрикосовый сок	Витамины А, РР, группы В, С, Е, Н; минералы: калий, кальций, фосфор, магний, натрий, хлор, сера, железо, цинк, медь, марганец, ванадий, фтор, молибден, кремний, кобальт, хром, йод и стронций.
Грушевый сок.	Витамины А, С, Е, РР, Р, витамины группы В, а также β-каротин и биотин — витамин красоты, йод, медь, цинк, железо, бор, фтор, марганец, кобальт, никель, кремний, рубидий, магний, натрий, кальций, фосфор, сера и фтор.

Полезные свойства	Противопоказания
<p>Хорошо влияет на работу сердечной мышцы: в соке винограда темных сортов содержатся вещества, снижающие риск заболевания сердца. Предотвращает образование тромбов. Его регулярный прием снижает уровень холестерина и артериальное давление. Виноградный сок обладает также бактерицидным и мочегонным эффектами. С лечебной целью натуральный виноградный сок нужно пить по полстакана 3 раза в день в течение трех недель. Перед приемом его следует разводить водой в пропорции 1:1.</p>	<p>При гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарном диабете, ожирении, хронических воспалительных процессах в легких. Нежелательно употреблять виноградный сок и при склонности к метеоризму.</p>
<p>Отлично усваивается, возбуждает аппетит, регулирует деятельность желудка и повышает гемоглобин — уровень железа в крови. Оказывает мочегонное, желчегонное, противовоспалительное, антисептическое действие. Обычно его рекомендуют пить в сочетании с морковным и свекольным соками. Сок граната советуют пить, разбавляя водой. В нем содержится много кислот, которые раздражают слизистую желудка и разрушают эмаль зубов.</p>	<p>При гастрите с высокой кислотностью, язвенной болезни и панкреатите.</p>
<p>Укрепляет сердечную мышцу и помогает выводить лишнюю жидкость из тканей.</p>	<p>При диабете.</p>
<p>Оказывает бактерицидное действие и является отличным мочегонным средством. Врачи рекомендуют его тем, кто склонен к заболеваниям системы кровообращения или имеет проблемы с почками. В грушевом соке много клетчатки и пектиновых соединений, улучшающих пищеварение и работу кишечника. Он выводит из организма токсины и другие вредные вещества, включая соли тяжелых металлов.</p> <p>Эфирные вещества, присутствующие в нем, укрепляют иммунитет, повышают сопротивляемость инфекциям, уменьшают вероятность возникновения воспалительных процессов и предотвращают депрессивные состояния. Употребление грушевого сока помогает избавиться от лишнего веса, благодаря его способности регулировать пищеварительные процессы, усилить перистальтику кишечника и выводить из организма лишнюю жидкость.</p>	<p>Мочекаменная болезнь.</p>



Состав сока	Витамины и минералы
<b>Фруктовые соки</b>	
Сливовый сок.	Витамины группы В, бета-каротин, витамины А, С, Е, РР, а также полезные элементы: кальций, магний, калий, фосфор, сера, хлор, цинк, железо, медь, марганец, хром, молибден, кремний, фтор, никель и кобальт.
Ананасовый сок.	Витамины бета-каротин, А, группы В, РР, С; минералы: калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо.
Вишневый сок.	Витамины В, В2, В9, С, каротин, РР, органические кислоты (винная, лимонная, яблочная и хинная), пектиновые вещества, фруктоза, сахароза и глюкоза. Минеральные вещества: калий, йод, кальций, алюминий, железо, магний.
<b>Овощные соки</b>	
Томатный сок	Витамины С, В, А и РР, минералы: цинк, магний, хлор, кобальт, железо, молибден, кальций, калий, селен, марганец, сера.

Полезные свойства	Противопоказания
<p>Полезен для людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. В нем много калия, который выводит из организма воду и поваренную соль, а потому особенно рекомендуется тем, кто страдает ревматизмом и подагрой.</p>	<p>При ожирении, сахарном диабете. Имеют место случаи индивидуальной непереносимости.</p>
<p>Нормализует функцию почек и печени, улучшает работу поджелудочной железы, стимулирует деятельность кишечника. Его рекомендуют как лечебное средство при простудах и ангинах. Стимулирует деятельность кишечника, способствует исчезновению пигментных пятен и выводит жидкость из организма. Помогает при тромбозах и отеках, при ухудшении памяти. Фермент бромелайн -природный сжигатель жира. К тому же в ананасовом соке мало калорий, так что он вполне достоин включения в диетическое меню.</p>	<p>При рецидиве язвенной болезни и при сальмонеллезе. Не рекомендуется при индивидуальных аллергических реакциях.</p>
<p>Противовоспалительное средство. При регулярном употреблении этого продукта можно избавиться от стрептококков и стафилококков, а также возбудителей дизентерии. Полезен при артрите и подагре (используют с молоком). Вишневый сок способен улучшать аппетит и пищеварение, снижать риск развития диабета, сохранять память и предупреждать раннее старение. Повышает уровень гемоглобина.</p>	<p>При язвенной болезни, гастритах с повышенной кислотностью, ожирении, хронических заболеваниях легких и легочных путей, диабете.</p>
<p>Полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Томатный сок стимулирует работу желудочно-кишечного тракта и снижает риск возникновения рака. Очень полезен для беременных и кормящих женщин. Из-за невысокой калорийности его можно пить людям с избыточной массой тела. Два стакана томатного сока восполняют суточную потребность в витаминах С и А. Томатный сок нужно пить за 20–30 минут до еды, так как он повышает готовность желудка и кишечника к перевариванию пищи. Многие любят добавлять в него соль, но это снижает его целебные свойства. Вместо соли лучше добавить измельченный чеснок и свежую зелень: укроп, петрушку, кинзу. И вкусно, и полезно!</p>	<p>При обострении гастрита, язвенной болезни, панкреатита и холецистита. Противопоказан при отравлениях любой тяжести.</p>



Состав сока	Витамины и минералы
<b>Овощные соки</b>	
Сок свеклы.	Витамины С, Р, В1, В2, РР, соли калия, железа, марганца.
Капустный сок.	Легкоусвояемые углеводы, витамины С, РР, фолиевая кислота и аминокислоты, соли калия, натрия, кальция, магния, железа, особый противоязвенный витамин U.
Морковный сок.	Бета-каротин, витамин группы В, калий, кальций, кобальт.

Полезные свойства	Противопоказания
<p>Необходим для улучшения состава крови, особенно для образования эритроцитов — красных кровяных телец. Обладает прекрасными очищающими свойствами. Однако пить его неприятно, поэтому начинать надо с чайной ложки и постепенно доходить до 100 г. Возможно приготовление свекольного сока с морковным, яблочным или тыквенным при постепенном увеличении доли первого. Такая смесь обеспечивает высокое содержание фосфора и серы, а также калия и других щелочных элементов. В составе овощного коктейля сок свеклы не должен превышать одной трети.</p> <p>Но в свежевыжатом свекольном соке есть и вредные соединения, которые разрушаются на воздухе. Поэтому перед употреблением свекольный сок необходимо не менее 2–3 часов отстаивать в холодильнике в открытой посуде.</p>	<p>При заболеваниях почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.</p> <p>Имеют место случаи индивидуальной непереносимости.</p>
<p>Теплым свежевыжатым капустным соком рекомендуется полоскать рот при стоматите и воспалении десен. Кроме того, капустный сок тормозит превращение углеводов в жиры, поэтому полезен при ожирении. Пить его нужно за 30 минут до еды и между приемами пищи несколько раз в день. Сок капусты может показаться слишком пресным, но подсаживать его нельзя — это снизит его целебные свойства.</p>	<p>При обострении гастрита и язвы.</p>
<p>Полезен для детей, людей со слабым иммунитетом и проблемной кожей. Кормящей матери рекомендуется выпивать до 0,5 литра морковного сока — от него молоко становится лучше. Бета-каротин очень полезен для зрения. Однако для его усвоения нужно обязательно сразу съесть какую-нибудь жирную пищу. Лучше всего салат, заправленный растительным маслом, или же добавить в морковный сок немного сливок.</p> <p>Однако не следует злоупотреблять морковным соком. Из-за избытка того же бета-каротина перегружается печень, у некоторых людей избыточное потребление этого сока может вызвать гиперкаротинемию, одним из признаков которой является желтая пигментация кожи на ладонях. Бывает, что и вся кожа принимает желтый оттенок. Рекомендуется выпивать в день не более полулитра морковного сока. Для восполнения витаминов достаточно половины стакана.</p>	<p>При обострении язвенной болезни и энтеритах.</p>



Состав сока	Витамины и минералы
<b>Овощные соки</b>	
Тыквенный сок.	Витамины С, В1, В2, В6, Е, бета-каротин, сахароза, полезные пектиновые вещества, соли калия, кальция, магния, железа, медь и кобальт.
Сельдереевый сок.	Бета-каротин, витамины группы В, аскорбиновая кислота, токоферол, никотиновая кислота, минералы: натрий, калий, кальций, фосфор, магний, железо, медь, цинк, марганец, селен.



Полезные свойства	Противопоказания
<p>Улучшает работу желудочно-кишечного тракта, способствует желчеотделению. Его издавна рекомендуют людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, сопровождающимися отеками. Особо полезен тыквенный сок при заболеваниях почек и печени. Применять его нужно по полстакана один раз в день. При бессоннице рекомендуется на ночь выпивать рюмку сока тыквы с медом, при камнях в почках и мочевом пузыре — по четверти или половине стакана тыквенного сока 3 раза в день. Курс лечения — 10 дней.</p>	<p>Не рекомендуется при индивидуальных аллергических реакциях.</p>
<p>Очищает организм от шлаков, токсинов, значительно улучшается состав крови, повышается гемоглобин, снижается уровень плотного холестерина, улучшается кровообращение, сосуды становятся эластичными и менее проницаемыми.</p> <p>Польза сока сельдерея в его положительном воздействии на нервную систему, он снимает напряжение и минимизирует последствия стресса, успокаивает, повышает жизненный тонус, способствует повышению работоспособности и физической активности.</p> <p>Благотворно воздействует на пищеварительный тракт, улучшает выработку желудочного сока, оказывает ветрогонный, мочегонный и легкий слабительный эффект.</p>	<p>При обострении язвенных болезней, при острых формах болезней ЖКТ, после 6 месяца беременности и в очень пожилом возрасте.</p>

## 18 Технологии получения сока

В зависимости от устройства различают ручные, механические и электрические соковыжималки.

### Ручные соковыжималки

Ручные соковыжималки являются простейшим устройством для получения сока из плодов citrusовых растений. Также встречаются ручные шнековые соковыжималки, принцип работы которых во многом напоминает ручную мясорубку. У ручных соковыжималок самая низкая стоимость. Их недостаток – большое количество отходов. Пример ручных устройств – соковыжималка для citrusовых с конусообразной насадкой.



### Механические соковыжималки

Более сложно устроены механические соковыжималки. Здесь для отжима сока используется рычаг, который создает необходимое давление. Такие устройства можно также назвать прессовыми соковыжималками. Они требуют меньших усилий для получения сока, чем ручные. Но при их использовании тоже остается много отходов.

## Электрические соковыжималки

В таких соковыжималках в качестве привода используются электрические двигатели. Важное их преимущество – это, конечно же, экономия времени, ведь они выжимают сок намного быстрее, чем ручные или механические.

Электрические соковыжималки бывают нескольких видов:

- Бытовые – предназначены для использования в домашних условиях и не используются для производства больших объемов сока.
- Профессиональные – используются на предприятиях общественного питания и в развлекательных заведениях.
- Промышленные – применяют на предприятиях, занимающихся переработкой фруктов и получением сока в промышленных масштабах.

Рассмотрим бытовые соковыжималки. Их можно разделить на универсальные (центробежные, шнековые) и соковыжималки исключительно для получения сока из цитрусовых: апельсинов, мандаринов, грейпфрутов, лимонов и пр.

Универсальные соковыжималки помогут получить сок почти из всех плодов, ягод и овощей, за исключением тех, чья измельченная мякоть имеет густую вязкую консистенцию (черная смородина, бананы и т. п.).



### Центробежные соковыжималки

Всем давно известны так называемые центробежные (центрифужные) соковыжималки, принцип работы которых заключается в следующем: двигатель приводит во вращение терку, измельчающую мякоть фруктов и овощей, а затем все это проходит через сепарационную сетку, пропускающую сок под действием центробежной силы и удерживающую твердые частицы. Затем сок стекает в стакан, устройство которого позволяет отделить его от пены, образующейся во время отжима. Удаление твердого остатка производится или вручную (с помощью специальных лопаток-экстракторов), или автоматически (под действием центробежной силы) при использовании сепарационной сетки в виде усеченного конуса.



Минусы подобных соковыжималок:

- сок получается с пеной, а мякоть распределена по стакану неравномерно;
- в результате высокой скорости вращения терки (1000–40 000 оборотов в минуту) происходит нагрев сока, и, как следствие, идет процесс его окисления, что отрицательным образом сказывается на вкусовых качествах сока; кроме того, теряется огромное количество витаминов, энзимов и минеральных веществ;
- фильтр в них не самой высокой надежности; если в нем не очень мелкие отверстия — сок получится с большим содержанием мякоти, если отверстия маленькие и их достаточно много — фильтр может легко забиться, деформироваться и даже проломиться под ударами косточек или во время очистки;
- при отжиге получают довольно большие потери сока, который просто выбрасывается вместе со жмыхом;
- такие соковыжималки не могут качественно выжимать сок из некоторых ягод, особенно тех, у которых мелкие косточки (малина, смородина и т. д.); сеточка забивается, в результате приходится полностью разбирать соковыжималку;
- отсутствует возможность отжимать сок из трав и ягод;
- сок в центрифужных соковыжималках можно готовить только из хорошо очищенных фруктов и овощей (необходимо удалять семечки, кожуру, черенки), а это занимает много времени;
- тратится много времени на мойку-сборку прибора, т. к. чистить ее после каждого применения нужно очень тщательно.

В последнее время все большую популярность набирают шнековые соковыжималки, поскольку при их использовании получается по-настоящему вкусный и «правильный» сок. При этом такие устройства способны отжимать соки практически из любых натуральных продуктов.

## Шнековые соковыжималки

Сок в шнековой соковыжималке мы получаем через прямой холодный отжим фруктов, овощей и зелени, почти не подвергая их окислению в результате нагрева или обдува воздухом.

Шнековые соковыжималки делятся на 4 вида:

- вертикальные (шнек расположен вертикально);
- горизонтальные одношнековые (шнек расположен горизонтально, как у мясорубки);
- горизонтальные двухшнековые (два шнека расположены горизонтально);
- ручные (механические).

## Горизонтальные одношнековые соковыжималки

По конструкции этот вид шнековых соковыжималок похож на обычную мясорубку. Это многофункциональный помощник, способный играть роль измельчителя, соковыжималки, прибора для изготовления домашних макарон и теста, поэтому он идеально подходит для экономных пользователей. С помощью такой соковыжималки можно измельчить кофе, перец или другие специи, сделать пюре из любых фруктов, овощей или ягод, приготовить из замороженных продуктов вкуснейший щербет, ну и конечно, выжать насыщенные соки из фруктов, ягод, овощей и трав. Преимущество шнековой соковыжималки с горизонтальным шнеком перед ее вертикальным собратом состоит в том, что она лучше отжимает соки из травы.

Ее недостаток — небольшое загрузочное горлышко, поэтому при отжиге продукт нужно подталкивать к шнеку палочкой, которая идет в комплекте. С помощью специальных насадок (насадка-терка, насадка для приготовления лапши, насадка для отжима масла) сферу применения данных соковыжималок можно расширить.

Такие соковыжималки легко моются и в разобранном виде не занимают много места. По производительности они уступают другим шнековым соковыжималкам, но это компенсируется их многофункциональностью и низкой стоимостью.



## 22 Горизонтальные двухшнековые соковыжималки

Старшим братом одношnekовых «горизонталок» являются двухшнековые соковыжималки. При отжиме сока такими устройствами продукт перетирается и измельчается между двух полностью идентичных шнеков, после чего уже продавливается через сеточку. Этот усовершенствованный процесс позволяет достичь невероятных результатов, поскольку можно выжать до 95 % содержащегося в продукте сока. Это достаточно дорогие агрегаты, но цена их вполне оправдана. С помощью двухшнековой соковыжималки можно выжать сок практически из всех фруктов, овощей, ягод и трав, из ростков пшеницы (витграсс), даже из хвойных иголок или алоэ, а также приготовить изумительный по вкусу кокосовый крем и множество других интересных блюд. Это идеальный вариант для любителей выжимать сок из всего, что попадется под руку.

Благодаря специальным насадкам, которые идут в комплекте, такими соковыжималками можно сделать фруктовое, овощное или ягодное пюре, кокосовое масло, щербет из замороженных фруктов, они способны перемалывать кофе, измельчать специи, изготавливать макароны, тесто и многое другое.

К минусам двухшнековых горизонтальных соковыжималок относится их большой размер и наличие небольшого загрузочного горлышка (продукты придется резать на кусочки). Кроме того, при длительном отжиме соков из сочных продуктов рекомендуется чередовать их с твердыми продуктами (например, отжимая соки из апельсинов, можно время от времени кидать по одной морковке, для того чтобы очистить сеточку от вязкого жмыха). Двухшнековая соковыжималка идеально подходит тем, кто знает истинную цену сокам и серьезно относится к выбору соковыжималки. Как правило, многофункциональные двухшнековые агрегаты работают в несколько раз эффективнее одношnekовых и позволяют получить наибольший выход сока из всех продуктов.



## Вертикальные шнековые соковыжималки

23



Наиболее усовершенствованным вариантом одношнековых соковыжималок являются вертикальные устройства. Они способны выжать большее количество сока из всех продуктов, кроме травы, в сравнении с одношнековыми «горизонталками».

Шнек в таких соковыжималках устанавливается вертикально вниз, подобная конструкция имеет ряд неоспоримых преимуществ. Эти устройства оснащены более крупным загрузочным горлышком (в 2–3 раза больше, чем у горизонталок), что значительно ускоряет процесс отжима сока. Данные изделия имеют удобные, компактные размеры, которые дают возможность использовать их на кухнях любого размера и конфигурации. Кроме того, они отличаются простотой в эксплуатации и легко очищаются.

Большим плюсом является и то, что продукты в вертикальных соковыжималках под действием силы тяжести сами попадают под шнек без использования специального толкателя (что еще больше ускоряет процесс отжима соков). Шнеки и сеточки в таких агрегатах разработаны из безопасного, высокопрочного материала – GE ULTEM, который разработан знаменитой американской компанией General Electrics и успешно применяется в хирургии и космостроении.

Одним из важнейших достоинств вертикальных соковыжималок является наличие специальных силиконовых щеток, непрерывно счищающих жмых с сеточки и чаши соковыжималки, позволяя отделять мякоть и корки и получать максимальное количество чистого сока. Двигатель шнековой соковыжималки не потребляет много электроэнергии (всего 150–350 Ватт), что позволяет исключить перегрузки в любых электросетях и сэкономить на электроэнергии.

### Технология получения сока

Продукты при прохождении через шнек сдавливаются, выделяют сок, который затем оказывается во вращающемся фильтре из нержавеющей стали трапециевидной формы. Здесь на дне фильтра нет терки, как в обычных соковыжималках. Сок, проходя через фильтр, под действием центробежной силы подается к носику, откуда вытекает в приготовленную пользователем емкость. Жмых через специаль-

24 ный канал подается к своему носику и удаляется из соковыжималки. Процесс отжима завершен.

Вертикальная шнековая соковыжималка легко справится с такими продуктами как:

- твердые корнеплоды, включая свеклу или морковь;
- зелень (петрушка, салат, укроп);
- листовые овощи;
- яблоки;
- виноград;
- бахчевые;
- молодая кукуруза;
- болгарский перец.

Пользоваться этой соковыжималкой удобно. Ее не надо разбирать, для того чтобы вымыть. Конечно, перед тем как убрать соковыжималку на хранение, лучше все же разобрать и промыть все съемные части под проточной водой, дать им высохнуть. Однако во время отжима сока она легко промывается небольшим количеством чистой воды без ее разбора. Для этого включите прибор и аккуратно лейте воду в загрузочное отверстие. Во время промывки можно включить реверс – «обратный ход» – реверсивное вращение шнека и фильтра, что позволит еще лучше промыть соковыжималку. Подобная процедура очень удобна и заметно экономит время.

Из минусов вертикальной шнековой соковыжималки можно отметить все-таки не самый большой диаметр загрузочного отверстия, поэтому продукты необходимо предварительно порезать. Все это объясняется особенностями шнековой технологии – шнек должен захватить продукт, как бы утащить его в глубины соковыжималки, что невозможно сделать с целым, например, яблоком или грушей.





## Ручные шнековые соковыжималки

Они являются самым простым и в то же время универсальным видом шнековых соковыжималок: имеют компактные размеры и, помимо всего прочего, отлично выжимают соки из травы (ростков пшеницы). Такой вид соковыжималок особенно подходит для любителей энергетических коктейлей. Многофункциональность и максимально комфортная методика применения ручных шнековых соковыжималок позволяет приготовить ореховое молочко, «живые» соки и любые блюда из пророщенной пшеницы и зелени, что является идеальным вариантом для сыроедов и вегетарианцев. Как известно, из пророщенной пшеницы можно получить высокопитательный напиток витграсс, полный витаминов, минералов и аминокислот. Подобный энергетический нектар является максимально полезным для человеческого организма, насыщен хлорофиллом, витаминами В12, В6, С и бета-каротином.

Более того, если вы любите путешествовать и часто готовите еду в пути, ручные шнековые соковыжималки станут для вас незаменимым помощником, который выручит даже в самых суровых условиях — при отсутствии электричества. Таким образом, вы можете придерживаться основ здорового питания и пить натуральные соки в походных условиях, на природе или на даче.

Негативной стороной такого способа, безусловно, является необходимость прилагать некоторые физические усилия. Заложить продукт в электрическую соковыжималку, конечно, значительно легче. Зато ручные соковыжималки отличаются максимальным удобством при очистке и хранении.

Благодаря высококачественным, износоустойчивым деталям, которые выполнены из пищевой пластмассы и нержавеющей стали (в зависимости от модели), ручные соковыжималки данного вида прослужат длительное время, но все же существует вероятность того, что при неаккуратном обращении можно ее повредить. Таким образом, для нестационарного использования (на даче, в походе), на первое время или как запасной вариант ручная шнековая соковыжималка идеальна, но если вы выбираете соковыжималку для дома, то лучше возьмите шнековую соковыжималку, работающую от сети!



## Рецепты коктейлей

Можно приготовить разнообразные коктейли с использованием свежевыжатых соков. Делаются они достаточно просто, а вот польза для нашего организма поистине неоценима. Это настоящее натуральное лекарство с отличным вкусом. Такой коктейль придется по вкусу и вашему малышу, и гостям, да и себя побаловать не мешает.

При приготовлении свежевыжатых соков и коктейлей из них есть некоторые хитрости, которыми мы с удовольствием с вами поделимся.

- Готовить сок следует непосредственно перед приемом, потому как биологически активные вещества, которые в нем содержатся, начинают разрушаться буквально через несколько минут; исключением является свекольный сок, который необходимо перед употреблением выдержать пару часов в холодильнике, для того чтобы разрушились вещества, плохо действующие на организм.
- Наиболее полезно пить сок за 30–40 минут до еды, поскольку так он быстро вступает в биохимические процессы. А вот после приема пищи сок лучше не употреблять, так как, смешиваясь с пищей, он может вызывать выделение газов в кишечнике.
- В соках содержится большое количество органических кислот, разрушающих зубную эмаль, поэтому пить их лучше через соломинку, после чего прополоскать рот водой. Сразу после приема сока нельзя чистить зубы.
- Не рекомендуется пить в больших количествах овощные соки. Лучше добавлять их в соки из фруктов (свекольный и морковный в яблочном соке не должны превышать трети от общего количества).
- Соки косточковых (абрикоса, сливы, вишни, персика) лучше ни с какими другими не смешивать. Соки семечковых фруктов и ягод (яблоко, смородины, винограда) с другими соками смешиваются отлично. К примеру, яблочный сок хорошо сочетается со свекольным, морковным и капустным.

Ниже даны рецепты наиболее простых и полезных коктейлей, которые вы легко приготовите с помощью шнековой соковыжималки «Китфорт».





## «Будь здоров!»

27

### Состав:

- 1 большой апельсин
- 1/2 лимона с кожурой
- 1/4 стакана минеральной воды

### Чудодейственный эффект:

Отличное средство при простуде. Укрепляет иммунитет и способствует повышению сопротивляемости организма вирусным заболеваниям.

## «90/60/90»

### Состав:

- 1/2 розового грейпфрута
- 2 яблока

### Чудодейственный эффект:

Эффективное средство для борьбы с лишним весом. Делает фигуру более стройной и подтянутой.

## «Стройность»

### Состав:

- 1 морковь
- пучок шпината в соотношении 5:3

### Чудодейственный эффект:

Эффективное средство для борьбы с лишним весом. Делает фигуру более стройной и подтянутой.





## «Самая обаятельная и привлекательная»

### Состав:

6 морковок  
3 зеленых перца  
немного капусты, листьев репы и шпината

### Чудодейственный эффект:

Улучшает цвет лица и состояние кожи. Кожа становится свежей, чистой и здоровой.

## «Розовые щечки»

### Состав:

8 ягод клубники  
2 веточки зеленого или черного винограда

### Чудодейственный эффект:

Улучшает цвет лица и состояние кожи. Кожа становится свежей, чистой и здоровой.

## «Здоровяк»

### Состав:

3 морковки  
1 пучок сельдерея  
1 яблоко среднего размера  
1/2 свеклы с листьями и небольшой пучок петрушки

### Чудодейственный эффект:

Укрепляет иммунитет и способствует повышению сопротивляемости организма вирусным заболеваниям. Незаменимое средство в осенне-зимний период.



## «Антистресс»

### Состав:

1/2 помидора  
100 г капусты  
2 пучка сельдерея

### Чудодейственный эффект:

Успокаивает, снижает уровень тревоги и беспокойства. Улучшает состояние нервной системы.



## «Ноготки»

### Состав:

1 маленький огурец  
4 морковки  
3 листа капусты  
1/4 зеленого перца

### Чудодейственный эффект:

Укрепляет ногти, способствует росту более здоровых ногтевых пластин.



## «Соня»

### Состав:

5 морковок  
2 стебля сельдерея  
2 пучка петрушки

### Чудодейственный эффект:

Очень эффективен при бессоннице и других нарушениях сна.

## 30 «Орлиный глаз»

### Состав:

- 6 морковок
- 1/4 кочана капусты

### Чудодейственный эффект:

Прекрасно снимает усталость и покраснение глаз. Незаменим для людей, проводящих длительное время у компьютера.

## «Мясоед»

### Состав:

- 2–3 морковки
- 1/2 огурца
- 1/2 свеклы с листьями

### Чудодейственный эффект:

Улучшает процесс пищеварения у тех, для кого мясо и мясные продукты составляют существенную долю рациона.





## «Малышок»

### Состав:

- 5–6 морковок
- 4 листочка капусты
- 4 веточки петрушки
- 1/2 яблока

### Чудодейственный эффект:

- Рекомендуется детям в период активного роста.
- Способствует укреплению костей.

31

## «Силач»

### Состав:

- 6 морковок
- 1/2 свеклы с листьями
- 3 пучка петрушки

### Чудодейственный эффект:

- Повышает энергетический тонус.
- Улучшает настроение и уменьшает утомляемость в течение дня.













[www.kitfort.ru](http://www.kitfort.ru)