



POBIERZ
NUMER!



GOTIE

WYCISKARKI WOLNOOBROTOWE, DO CYTRUSÓW, SOKOWIRÓWKI, KUBKI MIKSUJĄCE



PHILIPS

■ Sokowirówka jest idealnym sprzętem dla rodziny, w której ceni się klarowność soku.



Russell Hobbs
At the heart of your home

■ Kubek miksujący może być połączony z wymienną głowicą do wyciskania soku.



eldom

■ Wyciskarki wolnoobrotowe pozwalają w pełni zachować witaminy.



Fot. Gotie

W numerze:

Determinanty dobrego wyciskania	4	Kubki miksujące	18
10 pytań	6	Funkcje i rozwiązania	20
Sokowirówki tradycyjne	8	Elektronika w akcji	22
Wyciskarki wolnoobrotowe	10	Sokowirówka vs wyciskarka	24
Budowa wyciskarki wolnoobrotowej	14	Dobroczynne właściwości soku	26
Wyciskarki do cytrusów	16	Czyścimy i konserwujemy	30

Sok to zdrowie



Być może powyższe stwierdzenie to banal, jednak w całości jest ono prawdziwe i ma dziś nieco inny wymiar. Otóż, niedawno została zmodyfikowana piramida żywieniowa. Obecnie opiera się ona w pierwszej kolejności na aktywności fizycznej oraz konieczności spożywania min. 400 g warzyw i owoców dziennie – najlepiej w pięciu porcjach, z których jedną może stanowić szklanka 100-procentowego soku. Co ważne, zdrowa dieta zakłada także prawidłowe nawodnienie organizmu człowieka, a to możemy uzyskać tak-

że z wykorzystaniem soków.

Warto wiedzieć, że pijemy coraz więcej naturalnych, zdrowych i zarazem niesłodzonych napojów. To cieszy. Rocznie spożywamy średnio 13,2 l świeżego soku, co po przeliczeniu daje nam 36 ml soku pitego dziennie przez jedną osobę. Wydawać by się mogło, że to bardzo dobry wynik. Nie do końca. Otóż przeciętny Norweg rocznie pije takich soków już 25 l. Nie bez przyczyny Skandynawowie żyją od nas dłużej...

Wiedząc również, że w naszej diecie zauważalne są niedobory warzyw i owoców, powinniśmy przyjrzeć się naszym lodówkom i zamienić kolorowe, gazowane napoje na te z miąższem i naturalnym składem. Zawarte w świeżo wyciskanych sokach witaminy i minerały nie tylko poprawiają samopoczucie, ale też wpływają na cerę, włosy oraz masę ciała. Dlatego, aby rozpocząć sezon letni w formie i pełni sił, zachęcamy do rozważenia zakupu odpowiedniego sprzętu, dostosowanego do Państwa portfela, potrzeb i upodobań.

Magda Strzykańska
m.strzykańska@infomarket.edu.pl

Wyciskarka wolnoobrotowa



Charakterystyka segmentu

WOLNE obroty	ZMIANA kierunku	CICHA praca
MODELE dostępne: 426	MARKI dostępne: 72	CENA 7800,- 250,- najw./najn.
WYŚWIETLACZ cyfrowy		

Ważne trendy

TRYBY miękkie miękkie miękkie wyciskania	BLOKADA kapania	CZYSZCZENIE auto
---	---------------------------	----------------------------

Wyciskarka przetwarza owoce, warzywa czy zioła za pomocą śruby, która obracając się, miążdży produkty przeciskane przez sito. Wolne obroty ślimaka, sprawiają, że sok jest przygotowany wolniej niż sokowirówka, ale za to pozwalają zachować to, co w soku najcenniejsze. Na rynku spotyka się wyciskarki pionowe (takie, jak na zdjęciu) lub poziome. Dodatkowo, zaawansowane modele mogą mieć nawet dwie śruby.

Sokowirówka szybkoobrotowa



Charakterystyka segmentu

SZYBKE obroty	REGULACJA obrotów	WYŚWIETLACZ cyfrowy
MODELE dostępne: 242	MARKI dostępne: 68	CENA 800,- 90,- najw./najn.
KLAROWNY sok		

Ważne trendy

DOLĄCZONY dzbanek

Sokowirówka przetwarza owoce i warzywa szatkując i rozdrabniając produkt, który dzięki gładkiej konsystencji z łatwością przeciska się przez zastosowane w mechanizmie sitko. Taka metoda powoduje, że sok jest klarowny, tj. bardziej wodnisty. Dzięki dużym obrotom, sokowirówka wyciska sok bardzo szybko, co docenią rodziny wielodzietne.

Marki rekomendowane



Marki rekomendowane



Wyciskarka do cytrusów



Charakterystyka segmentu

MODELE	MARKI	CENA
dostępne: 133	dostępne: 46	350,- 30,- najw./najn.
REGULACJA	MOC	
obrotów	niska	

Ważne trendy

NAKLADKA	WPROST
czystość	do dzbanka

Tak jak nazwa wskazuje, wyciskarka pozwala jedynie wycisnąć takie produkty, jak cytryny, pomarańcze, grejfruty czy limonki. Jej zasada działania opiera się na manualnym obracaniu cytrusem, bądź też elektrycznej pracy elementu wyciskającego trzymając połówkę cytrusa w ręce (lub mocując go i przyciskając specjalnym mechanizmem).

Marki rekomendowane

Amica

Russell Hobbs
At the heart of your home

BOSCH
Technologia bliżej nas

SCARLETT

concept
razem w domu

reesa

MPM **THOMSON**
friendly technology

mesko **zelmer**
niezawodnie

Kubek miksujący



Charakterystyka segmentu

WŁACZNIK	KOMPAKTOWA	STALOWE
on-off	bryła	ostrza
MODELE	MARKI	CENA
dostępne: 41	dostępne: 18	350,- 70,- najw./najn.
CICHA		
praca		

Ważne trendy

MOBILNY	KILKA
kubek	butelek

Dzięki zastosowanym ostrzom pozwala zblendować miękkie warzywa lub owoce na konsystencję napoju typu smoothie, stąd też inna nazwa – smoothie makery. Kubek miksujący ma odłączoną butelkę, która pozwala na wzięcie napoju ze sobą, np. na spacer, do pracy czy na trening. Wymienne butelki pozwalają na wygodę w użytkowaniu, a najnowsze konstrukcje mogą mieć także mechanizm wyciskający cytrusy.

Marki rekomendowane

ADLER **GOTIE**
EUROPE

camry
Premium

MPM

concept **PHILIPS**
razem w domu

eldom

Russell Hobbs
At the heart of your home

gorenje

reesa

Więcej na infoprodukt.pl



Zachęcamy do lektury publikacji na naszej stronie!
Znajdą tam państwo nie tylko najnowsze urządzenia czy związane z nimi promocje, ale także testy sprzętów.

SZERZEJ O WIELU INNYCH PRODUKTACH

AGD

RTV

IT

NARZĘDZIA

FOTO

**ARMATURA
ŁAZIENKOWA
I KUCHENNA**



DETERMINANTY EFEKTYWNEGO WYCISKANIA SOKU



Fot. Concept (x4)

W ostatnich latach zwiększyła się znacznie sprzedaż wyciskarek i sokowirówek. Wpływ na ten stan rzeczy ma, oczywiście, zmiana trybu naszego życia na zdrowszy i obfitszy w świeżo wyciskane soki. Ważna jest jednak także ich jakość.

Aby sok czy napój był wytwarzany skutecznie, zawierał jak najwięcej korzystnych składników oraz długo pozostawał świeży, urządzenie musi spełnić kilka kluczowych wymogów. Także składniki do jego przygotowania powinny pochodzić z najlepszych, sprawdzonych źródeł. Źle dobrana sokowirówka, złe parametry pracy czy zła jakość samych owoców i warzyw wpływają w znacznym stopniu na smak oraz właściwości soku. Ważnym aspektem jest także higiena urządzeń. Bez niej nie ma bowiem mowy o zdrowym soku.

1 Kluczowe: typ i technika wyciskania

Nie bez kozery istotne jest to, czym i jak wyciskamy sok. Nie zrobimy tego przy pomocy blendera. Otrzymamy bowiem wtedy nie kla-

rowny sok, a koktajl typu smoothie. Nie wyciśniemy też w żaden sposób produktu ręcznie, chyba że mamy do czynienia z cytrusami. Jeśli chcemy uzyskać sok z produktów twardych, niezbędna będzie wyciskarka wolnoobrotowa bądź sokowirówka. Ważne jednak, jaki sprzęt wybierzemy, ponieważ oba urządzenia działają na trochę innych zasadach, co automatycznie przekłada się na efekt końcowy, czyli sam sok. Wyciskarki miażdżą produkty, z kolei sokowirówki trą je z zastosowaniem siły odśrodkowej. Zasady działania przekładają się także na czas przygotowywania soków. Miażdżenie sprawia, że w dłuższym czasie przerabiane są mniejsze ilości produktów. Dlatego też tym, którym zależy na szybkości przygotowywania większych porcji napoju, polecamy sokowirówki, które są przystosowane do przetwarzania dużych ilości produktów. Różnice znajdziemy także w samej

klarowności soku. Soki zrobione w wyciskarce przygotowuje się wolniej, co sprawia, że dłużej pozostają świeże, napój się nie napowietrza i przez to tlen nie zabija ważnych minerałów i witamin. Soki z sokowirówki powinno się pić zaraz po przygotowaniu, bo właśnie wtedy mają najwięcej witamin i składników odżywczych.

2 Dostosowanie parametrów do twardości produktu

Mało kto zdaje sobie sprawę z tego, jak ważne jest (np. w wyciskarce) dostosowanie prędkości obrotów śruby do twardości i typu produktu. Być może stała prędkość jest uniwersalna, jednak dostosowanie jej w sposób precyzyjny pozwala zwiększyć potencjał urządzenia i tym samym skuteczność wyciskania soku. Mówiąc prościej, jeśli zastosujemy odpowied-

nie parametry do odpowiedniego typu produktu, możemy wycisnąć z niego więcej soku. Tak więc, jeśli wyciskamy produkty miękkie, takie jak pomarańcze, mandarynki, pomidory czy dojrzałe truskawki, najlepiej jest ustawić (o ile to możliwe) mniejszą liczbę obrotów, a także mniejszą prędkość śruby, za pracę której odpowiedzialny jest silnik. Jeśli natomiast mamy produkty twarde, takie jak zielone jabłka, marchew czy młody seler naciowy, prędkość obrotów powinna być zdecydowanie większa, aby śruba sprawniej poradziła sobie ze zmiażdżeniem produktu.

3 Jakość samych produktów

Nie ma mowy o dobrym soku, kiedy warzywa i owoce są niesmaczne i niezdrowe bądź znajdują się na skraju świeżości. „Opadłe” zioła może i dadzą nutę aromatu, ale już nie przekażą sokowi tego, co najcenniejsze. Sam miękki, niemal „flakowaty” produkt jest trudniejszy w obróbce, a kiedy jest wysuszony (np. zbyt długo leżał w chłodniarko-zamrażarce), może w ogóle nie dać soku. Dlatego pamiętajmy, że to, jakie produkty wybieramy, ma znaczenie kluczowe. Determinantem właściwego wyciskania soku jest także samo przygotowanie produktów. Wiadome jest, że do wyciskarki czy sokowirówki możemy wrzucać jabłko ze skórką, jednak już banana lub pomarańczę absolutnie nie. Przygotowanie napoju to także sprawdzenie, czy produkty są zdrowe i czyste. Wiele osób nie przejmuje się tym, że produkty były wcześniej dotknięte przez kilkadziesiąt osób, które mogą zarażać wieloma chorobami. Przygotujmy warzywa i owoce do wyciskania, chociażby uprzednim ich umyciem lub np. sparzeniem skórki, która może nosić ślady pestycydów lub olejów i środków konserwujących.

4 Niezwykle ważne mycie i higiena urządzeń

Może to i banalne stwierdzenie, jednak jakież prawdziwe. Urządzenia do wytwarzania soków są wyjątkowo bliskie naszemu samopoczuciu i zdrowiu. Bezpośrednio z nich bowiem pijemy „łyk zdrowia”, który jeśli miał wcześniej kontakt z bakteriami lub niedomytymi, zgniłymi odpadkami, już taki zdrowy nie będzie. Dlatego bardzo ważne jest, aby każdorazowo myć urządzenie, o czym piszemy w ostatnim rozdziale naszego poradnika. Pamiętajmy także, aby nie stosować mocnych detergentów do mycia omawianych urządzeń, ponieważ porowatość tworzywa może skutecznie utrudnić ich wypłukanie. Urządzenia należy starannie wypłukać dużą ilością wody, zwracając uwagę na zalecenia producenta związane z czyszczeniem, elementem zasilania czy myciem części składowych urządzeń w zmywarce.

Porcja zdrowia bez wysiłku

Amica



Łatwe w obsłudze i ciche wyciskarki wolnoobrotowe JSM 4012 sprostają każdemu wyzwaniu – od twardego jabłka po młode liście szpinaku. Podczas wyciskania miążdżą surowce i uwalniają ich zawartość do soku, pozostawiając możliwie niewielką ilość odpadów. Wyciskany sok jest bardziej wartościowy, zawiera dużo miąższu i dłużej zachowuje świeżość. Wyciskarka

JSM 4012 ma praktyczny panel dotykowy, duży jednolitrowy pojemnik na sok oraz drugi na odpady i przydatną blokadę kapania. W zestawie z wyciskarką znajdziesz dwa wymienne sitka, do składników miękkich i twardych, a także szczoteczkę ułatwiającą utrzymanie sprzętu w czystości. Słowem, wszystko to, co ułatwi przyrządzenie pysznego soku.

Dowiedz się więcej na www.amica.pl

Pytanie 1**Dla kogo sokowirówka, a dla kogo wyciskarka?**

Każdy z produktów ma inne właściwości i każdy z nich ma swoje wady i zalety. Aby zdecydować się na określoną konstrukcję, należy odpowiedzieć sobie na pytanie, jakie właściwości sprzętu i soku są dla nas najważniejsze, najcenniejsze. Sokowirówka, jak sama nazwa wskazuje, wykorzystuje wirujące ostrza, które najpierw rozdrabniają produkty, a później przeciskają tę masę przez sitko. Sok wówczas jest klarowny, jednak ma charakterystyczną piankę, która po kilku minutach widocznie oddziela się od reszty napoju. Sok z sokowirówki należy pić natychmiast, ponieważ ostrza obracające się z wyjątkowo dużą prędkością napowietrzają napój i w ten sposób mogą redukować cenne składniki odżywcze (tlen utlenia np. witaminę C czy A). Jednakże dużą zaletą sokowirówek jest to, że wytwarzają sok szybciej niż wyciskarki wolnoobrotowe. Dlatego sokowirówki mogą być polecane rodzinom wielodzietnym lub osobom lubiącym bardziej wodnisty napój. Wyciskarki z kolei dostrzeżone są przez wiele ośrodków badawczych jako korzystniejsze dla zdrowia, ponieważ sok wyciskany za pomocą śruby (ślímaka) nie ma tak długiego kontaktu z tlenem (obraca się ona z prędkością ok. 40–55 obr./min). Sok z wyciskarki natomiast jest bardziej mętny, ma więcej błonnika i miąższu.

Pytanie 2**Jaki wybrać sprzęt: wolno- czy szybkoobrotowy?**

Po pierwsze, prędkość obrotów wpływa na jakość soku. Im silnik obraca dany element (śrubę czy noż) szybciej, tym siła kinetyczna i siła nacisku są większe, co wpływa na temperaturę oraz konsystencję soku. Jak wspomnieliśmy, proces ten ma też wpływ na napowietrzanie soku i finalne jego utlenianie. Uważa się, że im mniejsza liczba obrotów, tym dla soku lepiej. Niestety, to tylko teoria, ponieważ w praktyce często potrzebne są szybsze obroty, chociażby aby przetworzyć bardzo twarde produkty, takie jak młoda marchew, burak czy seler. Wolne obroty mogłyby nie poradzić sobie z przerobieniem owoców i warzyw, a finalnie zablokować mechanizm lub po prostu nieefektywnie go wykorzystać (zostaje więcej odpadków niż soku...). Znajdę tę zależność, stosuje się regulację prędkości, dostosowując ją do jakości danego owocu czy warzywa. Wielu producentów decyduje się też na umieszczenie na sprzęcie zaawansowanego programatora, pozwalającego na wybór odpowiedniego programu do przetwarzanego produktu.

Pytanie 3**Czym różni się blender kielichowy od kubka miksującego?**

Blender kielichowy, jak sama nazwa wskazuje, ma kielich i to w nim rozdrabnia produkty. Jest on zazwyczaj szklany i ma pojemność ok. 2 l. Kubek miksujący, tzw. z angielskiego smoothie maker, pozwala rozdrobnić produkt w specjalnym kubku lub butelce. Owa butelka lub ku-

10 PYTAŃ

czym się kierować przy zakupie odpowiedniego sprzętu?

Fot. MPM



bek są odłączane od mechanizmu blendującego i po założeniu specjalnego wieczka możemy taką butelkę z napojem zabrać ze sobą do pracy czy na rower.

Pytanie 4**Jak pracuje wyciskarka do cytrusów?**

W odróżnieniu od sokowirówek i wyciskarek wolnoobrotowych, wyciskarka do cytrusów wykorzystuje specjalny element, na który wkładamy połowę cytrusa. Za pomocą ruchu dłoni (w wyciskarkach manualnych) lub elektrycznego obracającego się mechanizmu sok oddziela się od włókien i miąższu owocu i w ten sposób wpada do pojemnika lub wprost do szklanki, w zależności od tego, jaką konstrukcję urządzenia wybierzemy. Zazwyczaj w wyciskarkach elektronicznych do cytrusów stosuje się wymienne bloki lub stożki wyciskające, tak aby dostosować ich wielkość do wyciskanego owocu. Możemy też zastosować specjalną nakładkę, która zredukuję otrzymany miąższ, pozyskując jedynie czysty sok cytrusowy.

Pytanie 5**Jakie dodatkowe udogodnienia mają kubki miksujące czy wyciskarki wolnoobrotowe?**

Świat urządzeń AGD jest coraz bardziej udoskonalany, aby sprostać wymaganiom najbardziej wymagających klientów. To właśnie dlatego w malakserach, robotach kuchennych czy blenderach kielichowych mamy dodatkowe nakładki do wyciskania cytrusów, podobnie jak w kubkach miksujących blenderów. Co ciekawe, w wyciskarkach wolnoobrotowych możemy zastosować np. nakładkę szatkującą, aby szybko przygotować surówkę. W tych samych urządzeniach możemy także przyrządzić koktajle, zamykając pojemnik, tak aby soki się wymieszały, a nawet sorbety!

Pytanie 6**Jaką pojemność mają wyciskarki, smoothie makery, a jaką sokowirówki?**

Tak naprawdę pojemność wyciskarek i sokowirówek nie odgrywa, wbrew pozorom, tak istotnej roli, jaką się jej przypisuje, ponieważ otrzymany sok wlewa się wprost do dołączonych pojemników lub dzbanków. Ich pojemność waha się

od 1 do 2 l i zazwyczaj jest ona wystarczająca. Jeśli natomiast klient chce przetworzyć większą ilość produktów i pozyskać tym samym większą ilość soku, nic nie stoi na przeszkodzie, aby zamiast pojemnika zastosować większy własny dzbanek lub karafkę. W wypadku smoothie makerów pojemność dołączonych do urządzenia butelek może zamykać się w przedziale od 0,4 do 0,6 l.

Pytanie 7**Co jest ważniejsze: moc czy prędkość obrotowa?**

W wypadku sokowirówek większe znaczenie ma prędkość obrotowa, która wpływa na jakość i czas przygotowania soku. Moc pomaga osiągnąć daną prędkość, jednakże prezentowane w tym numerze urządzenia takie jak wyciskarki wolnoobrotowe, do cytrusów, sokowirówki szybkoobrotowe oraz kubki miksujące nie potrzebują wyjątkowo dużej mocy, aby osiągnąć odpowiednią efektywność pracy. W sokowirówkach stosuje się moc od 200 do 1500 W. Tak duży przedział wynika z różnic w pojemności, czasie przetwarzania produktów, wachlarza możliwości tychże produktów oraz skuteczności odwirowania. Wyciskarki z kolei pracują wolniej, co także przekłada się na pobieraną mniejszą moc – parametry to średnio od 100 do 300 W. Podobnie pracują kubki miksujące, których ostrza muszą kręcić się szybko, aby zblendować różne produkty, ich średnia moc to 500 W. Wyciskarki do cytrusów są to z kolei najmniej wymagające dużej mocy urządzenia – średnio pracują z mocą od 20 do 50 W. Należy pamiętać, że na efektywność wszystkich wymienionych urządzeń znaczący wpływ mają jakość podzespołów i zastosowane w nich mechanizmy.

Pytanie 8**Za co odpowiada regulacja gęstości soku?**

Konsumenci mają różne upodobania. Każdy z nas ma bowiem swoje preferencje smakowe i gu-

sta, o których zwykle się nie rozmawia. Jednakże kiedy jedni lubią sok z dużą ilością błonnika, inni uważają, że jest on w soku zupełnie niepotrzebny. Dlatego tak istotną kwestią dla producenta było wprowadzenie urządzeń właśnie ze wspomnianą regulacją gęstości soku, która pomaga dobrać jego idealną konsystencję. Jeśli chcemy, aby sok był bogaty „w obfity skład”, tj. w tzw. pulpę, miąższ i błonnik, wystarczy przesunąć suwakiem i zmienić pozycję sita. W praktyce urządzenie zwiększa po prostu oczka w sicie. Jeśli zaś wolimy sok bardziej rozrzedzony i mający jedynie esencję z wyciskanych produktów, liczba oczek powinna się zmniejszyć, jak i sama ich wielkość. Jeśli sprzęt jest wyposażony tylko w standardową pozycję sita, możemy „zebrać” miąższ, np. przelewając sok przez dodatkowe, kuchenne sitko.

Pytanie 9**Mały czy duży wlot do produktów?**

To tylko z pozoru pytanie banalne. Choć większość konsumentów po zakupie urządzenia skarży się na zbyt mały wlot, czyli otwór wsadowy, to należy pamiętać, że oba rozwiązania mają swoje wady i zalety. Mówiąc o wlocie, mówimy także o dostępie produktów i finalnie soku do tleniu, negatywnie wpływającego na właściwości zdrowotne napoju. Im większy wlot, tym więcej powietrza wpada do sokowirówki, co wpływa na szybsze napowietrzanie i utlenianie soku. Przewrotnie więc mniejszy wlot może ograniczyć ilość tlenu, czyniąc sok zdrowszym i bogatszym w mikroskładniki oraz witaminy. Z drugiej strony duży wlot jest bardziej praktyczny, ponieważ do urządzenia możemy wrzucić nawet całe jabłko czy buraka. W mniejszych otworach skazani jesteśmy na krojenie produktów, co oczywiście wiąże się z dłuższym czasem przygotowania soku.

Pytanie 10**Co to jest certyfikat BPA Free?**

Bisfenole to budzący dużo emocji temat. Są to substancje szkodliwe, które w kontakcie ze śliną czy układem oddechowym mogą wpłynąć niekorzystnie na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, oddechowego, a nawet rozrodczego! Bisfenole występują zazwyczaj w tworzywach sztucznych. Jeszcze kilkana-

ście lat temu większość producentów korzystało z tych związków, głównie z racji niskiej ceny produkcji. Obecnie, za sprawą świadomości konsumentskiej i szeregu restrykcji wprowadzonych przez wiele państw, w tym krajów UE, unika się ich, zamieniając tworzywa na choćby ultem czy tritan, które nie wchodzi w żaden sposób ani w reakcję chemiczną z soki, ani nie wpływają niekorzystnie na ludzki organizm. Więcej o bisfenolu piszemy na naszej stronie internetowej.



Fot. Götze

Wyciśnij więcej z życia!



BOSCH

Technologia bliżej nas

Sokowirówka marki Bosch MES4010 z łatwością sprostą oczekiwaniom nawet najbardziej wymagających użytkowników. Przygotowanie soku jest teraz wyjątkowo proste, ponieważ można do niej wkładać całe owoce wraz ze skórą. Potężna moc, 1,5-litrowy pojemnik na sok, 3-litrowy pojemnik na miąższ oraz ceramiczny nóż gwarantują jeszcze większą wydajność. Po użyciu większość elementów sokowirówki można umyć w zmywarce. Dowiedz się więcej na **www.bosch-home.pl**





Fot. Russell Hobbs

SOKOWIRÓWKI TRADYCYJNE

■ Celowo używamy tego słowa, bowiem na rynku można spotkać się z wieloma określeniami sokowirówek. Często można natknąć się na nazwy „szybkoobrotowe” i „wolnoobrotowe”. Nie są to do końca trafne określenia.

Jak zawsze, diabeł tkwi w szczegółach. Poprawnie sprzęt do uzyskiwania soku z owoców (patrz klasyfikacja) dzielimy na sokowirówki tradycyjne (nie zawsze muszą być szybkoobrotowe) oraz wyciskarki do cytrusów i wyciskarki do owoców i warzyw. Te ostatnie często nazywane są zaś myląc „sokowirówkami wolnoobrotowymi”. Przypisuje się im także wyższość względem sokowirówek tradycyjnych i innych urządzeń do przygotowywania soków i przecierów, co nie jest do końca prawdą. Więcej na ten temat piszemy w rozdziale „Zdrowy sok a szybkie i wolne obroty”, a w tej części poradnika odnotujemy jedynie, że zasadnicza róż-

nica polega jedynie na mechanice uzyskiwania soku. Nie oznacza to, że w którymś z procesów sok jest gorszy. Oczywiście, soki, ich klarowność, konsystencja i inne elementy mogą się różnić – ale prozdrowotne zalety – nie. We wszystkich typach urządzeń, mamy te same atuty – odpowiednią, porównywalną porcję witamin, które powinny być składnikiem każdej diety, o ile chcemy, aby była ona dla nas źródłem energii i dobrego samopoczucia.

Sokowirówka – jak jest skonstruowana?

Każdy ze sprzętów nazwanych mianem sokowirówki (mimo że wielu producen-

tów i sklepów nadal nie odróżnia dwóch konstrukcji) składa się z korpusu głównego (obudowy), silnika oraz mechanizmu złożonego z sita i noży ścierających, które – jak na dobrej jakości sprzęt przystało – powinny być jak najsolidniejsze. To właśnie one odpowiadają za dokładne tarcie i rozdrabnianie produktów i im są trwalsze, tym bardziej efektywne. Do pojemnika, w którym znajduje się wspomniany mechanizm z sitem, przez specjalny otwór wlotowy, który jest zwykle większy niż w wyciskarkach, choć odchodzi się dziś od tego standardu, wrzucane są warzywa i owoce. To tam z ogromną prędkością (ok. 4000–12000 obr./min) następuje proces przerobowy. Ostrza rozdrabniają produkty, a następnie gładka masa poddawana jest sile odśrodkowej, na skutek czego przez sitko ze stali nierdzewnej przedostaje się oddzielony od miąższu sok. Stąd słowo „sokowirówka”. Na koniec warto dodać, że modele o prędkości obrotów od 4 do 6 tys. na minutę to modele niskoobrotowe, od 6 do 10 tys. – średnioobrotowe, zaś powyżej 12 tys. obr./min to już modele wysokoobrotowe. Zaznacza-



Fot. Gote

nie powinno się zwlekać z ich wypiciem z racji nadmiernego dotlenienia. Utlenianie sprawia, że najważniejsze składniki i witaminy ulegają degradacji i nici z pięknej, zdrowej skóry czy witalności, jeśli po prostu sok nie ma swoich początkowych właściwości. Każdy świeżo wyciśnięty sok nie powinien być długo przechowywany, ponieważ tlen może sprawić, że będzie on mało wartościowy, a co więcej, niesmaczny.

Sok z sokowirówki należy pić zaraz po wytworzeniu z jeszcze innego powodu. Otóż wspomniana bardzo duża prędkość rozdrabniania i przeciskania przez sito owoców i warzyw już na etapie przetwarzania może nieco ogrzać otrzymany napój. Już wtedy redukuje się liczba składników odżywczych. Dlatego zaleca się, aby sok robio-



Fot. Philips

my przy tym raz jeszcze, że jest to podział umowny i w żadnym zakresie nie wpływa na jakość soków od strony zdrowotnej.

Jakość soku z sokowirówki

Wiele mówi się o tym, że sokowirówki są po to, aby pić sok „tu i teraz”. W zasadzie twierdzenie jest słuszne, jednak dotyczy to obu urządzeń, także wyciskarek. Wiadome jest, że soki i zawarte w nich minerały i witaminy nie powinny być poddawane oksydacji, czyli mówiąc prościej –

wy w sokowirówce pić od razu i nie przechowywać go w lodówce, o ile to możliwe, aby procesu tego nie pogłębiać. Sam sok z sokowirówki ma charakterystyczną piankę, zdecydowanie większą niż sok z wyciskarki. Owa pianka kumuluje się na wierzchu szklanki i na początku jest atrakcyjna i smaczna, jednak po kilku minutach zaczyna nieprzyjemnie wyglądać i smakować. Odsączona „woda” z soku opada na dno. Jak Państwo dobrze myślą, spowodowane jest to właśnie ową prędkością wi-

Przykładowe elementy sokowirówki na przykładzie modelu marki Bosch



Duży otwór wlotowy



Regulator prędkości



Stalowe, łatwe w czyszczeniu sitko



Wylot soku z systemem zamknięcia

rowania ostrzy przetwarzających owoce i warzywa. Jednakże niezaprzeczną zaletą sokowirówek jest czas wyciskania soku – dzięki szybkim obrotom przygotowanie dużej ilości soku jest możliwe w zdecydowanie krótszym czasie niż w wyciskarkach, a sam proces mechaniczny jest o wiele efektywniejszy i mniej uciążliwy (także w czyszczeniu). Jak to mówią – coś za coś. To właśnie dlatego bardzo często można spotkać wysokoobrotowe, megapojemne sokowirówki jako wyposażenie restauracji czy imprez masowych.

Inną ważną zaletą, która podbiła wiele konsumenckich serc, jest jakość i klarowność soku z sokowirówki. Poza wspomnianą pianką jest bardziej przejrzysty, nieco wodnisty w smaku, ma też mniej miąższu. Dla jednych to zaleta, dla innych to wada.

Ważny rodzaj obiegu

O tym, jak sokowirówka oddziela wspomniany sok od miąższu, decyduje obieg, w który wyposażono sprzęt. Na rynku dostępne są modele z obiegiem otwartym i zamkniętym. Jak działają?

Otóż pierwsza grupa to dominujące sprzęty, w których w trakcie pracy miąższ z sita trafia bezpośrednio do pojemnika na pulpę. Zostaje on automatycznie

usunięty, co sprawia, że urządzenie jest w stanie przerobić więcej produktów. Mniej zaawansowane i coraz rzadziej stosowane są soko-

Zielone – nie dla sokowirówki

Wiele osób boryka się z problemem dotyczącym wyciskania so-

my, że sokowirówka nie wyciska, a rozdrabnia lub szatkuje produkt, a więc ziola nie są w żaden sposób przeciśnięte tylko dodatkowo posiekane. W rezultacie do szklan-



Fot. Bosch (45)

wirówki z obiegiem zamkniętym. W ich wypadku miąższ nie jest automatycznie usuwany z sita, co sprawia, że gromadząc się, zmniejsza możliwości przerobowe urządzenia. Z drugiej strony miąższ jest dłużej odwirowywany, dzięki czemu uzyskiwana jest większa ilość soku.

ku np. z ziół. To prawda, wiele sokowirówek po prostu nie radzi sobie z wyciśnięciem esencji z mięty, melisy, kolendry czy bazylii z powodu zasady działania urządzeń. Jest to fakt. Dotyczy to także warzyw strączkowych, szpinaku czy liści kapusty. Ale wracając do początku naszego rozdziału, wie-

ki mogą wpaść małe kawałeczki tych produktów. Co ciekawe, kiedy inni odrzucają tę formę pozyskiwania najlepszych właściwości odżywczych, przedstawiciele „szkoły przeciwnej” stwierdzą, że nie ma nic lepszego i zdrowszego, jak podanie ludzkiemu organizmowi ziół niewyciśniętych...

concept
agd z pasją

Witaminowy uśmiech

WWW.MY-CONCEPT.PL

- LO7065
- LO7066
- LO7067



Fot. Götze

WYCISKARKI WOLNOOBROTOWE

■ **Ślimak, śruba wyciskająca oraz dodatkowe pojemniki na miąższ i sok to elementy charakterystyczne wyciskarek wolnoobrotowych, których nie znajdziemy w sokowirówkach.**

Jak działa mechanizm wyciskania w tych urządzeniach?

W przeciwieństwie do sokowirówek wyciskarki wyciskają, a nie przecierają owoce przez sita. Należą do urządzeń wolnoobrotowych, dzięki czemu podczas wyciskania soku nie dochodzi m.in. do jego utlenienia. To z kolei wpływa na to, że dłużej jest on przydatny do spożycia. Po wrzuceniu wszystkich składników przez otwór wlotowy do pojemnika, owoce wpadają na obraca-

jącą się śrubę tzw. ślimaka. Śruba z odpowiednią prędkością miażdży produkty, które pod wpływem obrotu i siły śruby przeciskane są przez sito. Wytworzony sok przepływa przez pojemnik i wypływa jednym ujściem, natomiast drugim wylotem wypadają zmiażdżone wcześniej odpadki.

Urządzenia nazywane wyciskarkami wolnoobrotowymi, wyciskarkami ślimakowymi, śrubowymi czy wyciskarkami wyciskającymi sok „na zimno”, działają w oparciu o śrubę, a niekiedy nawet dwie (w zależności od modelu). To one, kręcąc się i mając budowę ślimakową, ściskają, a następnie przeciskają produkty przez sito. Dzięki temu sok oddzielany jest od miąższu i możemy cieszyć się prawdziwą bombą witaminową z niemal każdego owocu, warzywa czy zioła. Tutaj przewagą w stosunku do sokowirówki jest zakres prac, jakie możemy wykonać wyciskarką. Argumenty zaś (o czym mówimy także w innych rozdziałach) o wyższości jednego rodzaju urządzeń i uzyskiwanego przy ich pomocy soku należy pozostawić na dalszym planie. Nie są one do końca prawdziwe, a w wielu wypadkach są po prostu nie słuszne i nierozsądne – np. trywialny „argument” przegrzewania soku przez sokowirówki. Reasumując, każde z rozwiązań mechanicznych ma swoje wady i zalety, ale nie mają one wpływu na jakość soku od strony prozdrowotnej. O wiele ważniejsze są higiena urządzeń i świeże, sprawdzone owoce i warzywa.

Wolne obroty – cecha charakterystyczna

Jak wspomnieliśmy na wstępie, zasada działania wyciskarki wolnoobrotowej opiera się na obracaniu wokół osi ciężkiej i solidnej śruby (ślimaka), która dzięki specjalnym wypustkom i sile nacisku zgina nawet najtwardsze warzywa. Wyciskarki wolnoobrotowe, jak sama nazwa wskazuje, wyciskają sok w sposób dość wolny – sokowirówki robią to znacznie szybciej. Tutaj sprzęt pracuje na bardzo wolnych obrotach – od 40, przez 50, 55 na 100 na minutę kończąc. Jak już wspomnieliśmy,



Fot. Philips

Na rynku spotkać się można z konstrukcją wyciskarki wolnoobrotowej poziomej. Jej zaletą są z pewnością kompaktowe wymiary. Zasada działania jest podobna do urządzeń pionowych.

każde z urządzeń ma swoje plusy i minusy. I na nich oraz zakresie prac, jakie wykonujemy, należy oprzeć swój wybór.

Zalety urządzenia

Wspomniane wolne obroty mają kilka ważnych zalet. Śruba okręca się powoli i ściska produkty, a więc sok nie jest napowietrzony, jak ma to miejsce w wypadku sokowirówek. To z kolei powoduje, że sok ma więcej właściwości prozdrowotnych i więcej składników odżywczych, które pod wpływem tlenu mogłyby ulec zniszczeniu. Wiele badań udowodniło, że to sok z wyciskar-



Fot. Terfal

Praktyczne elementy wyciskarki na przykładzie modelu PJ600 marki Eldom

- 1 Uchwyt do przenoszenia wyciskarki wolnoobrotowej
- 2 Zbiornik z miarką ilości wytworzonego soku oraz blokada przeciw kapaniu soku
- 3 Panel kontrolny
- 4 Pojemnik z nakładką redukującą ilość błonnika



ki jest bogatszy m.in. w większą ilość witaminy C czy E, niż ten sam sok z sokowirówki. Sam proces wyciskania soku pozwala zachować jego świeżość przez dłuższy czas (oczywiście, lepiej jest wypić sok od razu, jednak przechowanie w lodówce przez kilka godzin nie psuje jego jakości). I mimo że mówi się, iż sok z wyciskarki można przechowywać nawet kilka dni w lodówce, zalecamy picie go od razu – jest to zdrowsze i na pewno smaczniejsze. Wyciskarki są też zdecydowanie cichsze od sokowirówek, co może determinować wybór między dwoma urządzeniami (szczególnie jeśli chcemy robić sok wtedy, kiedy wszyscy inni domownicy jeszcze śpią). Ale nie oznacza to, że nie są pozbawione nieco słabszych stron. Są przede wszystkim o wiele wolniejsze od sokowirówek i wymagają więcej czasu na umycie i konserwację. Wiele osób uznaje przy tym sok z sokowirówki za smaczniejszy. No cóż, różne są smaki i różne gusta.

Co jeszcze je odróżnia od sokowirówek?

Chcąc być rzetelni, powinniśmy podać kilka cech, którymi wyciskarki różnią się od sokowirówek.

Przede wszystkim sok z wyciskarki zawiera więcej błonnika, jest mniej klarowny i może być bardziej syty niż sok wyciśnięty z sokowirówki. Aby temu zapobiec, stosuje się wiele systemów, które ograniczają wpadanie miąższu do pojemnika na sok, np. przez regulację gęstości soku czy specjalne sitko dołączane do akcesoriów. Ponadto większość wyciskarek, których proces wyciskania jest długotrwały, jest dodatkowo pionowa. Przy źle zaprojektowanej obudowie od strony ergonomii dłonie podczas wkładania produktów do zbiornika są podniesione na wysokości twarzy lub wyżej i dla wielu konsumentów jest to męczące. Dość często zdarza się, że produkt podczas wyciskania blokuje się przy śrubie. Należy wtedy albo włączyć funkcję „reverse” (zmiana kierunku kręcenia się śruby, o ile jest dostępna), albo użyć dołączonego do zestawu popychacza. Wiele osób narzeka także na sam proces czyszczenia, ponieważ zakamarki w głównym pojemniku, mogą przysporzyć wiele problemów. To dlatego właśnie należy stosować dołączoną szczoteczkę ze szpikulcem.

Wyciskarka a zioła

W rozdziale o sokowirówkach mówiliśmy, iż kiepsko radzą sobie z tzw. produktami

R e k l a m a
www.adlergroup.eu

ADLER EUROPE GROUP

ADLER
EUROPE

*Świeże soki
całe lato!*

**SOKOWIRÓWKA WOLNOOBROTOWA
ADLER AD 4119**

- 2 pojemniki na sok i miąższ
- System NIEKAPKIEM
- Funkcja Reverse, cicha praca
- Łatwość mycia i montażu
- Nowoczesny design
- Moc: 200W

Audio
Dom
Sport
Kuchnia
Zdrowie
Spiny
Uroda



Czy wiesz, że...

- **Wyciskarki wolnoobrotowe mogą mieć przystawki szatkujące.** Dla konsumenta do dobra wiadomość, ponieważ funkcjonalność urządzenia zwiększa się. Oprócz soków można także w niej przygotować np. surówkę. Rozwiązanie dostępne jedynie w wybranych modelach marki Gotie.
- **Nie trzeba wyrzucać odpadków z wyciskarki.** Resztki np. z jabłka, marchewki, buraka czy pomarańczy (to tylko propozycja) można wymieszać z jajkiem i mąką i usmażyć na patelni. Placki owocowo-warzywne gotowe!

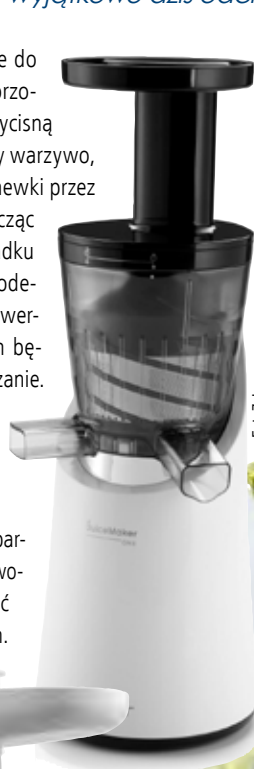
Przykłady ciekawych brył, a także wybrana kolorystyka najnowszych wyciskarek wolnoobrotowych. Wśród dostępnych kolorów znajdziemy limonkową zieleń, klasyczną biel, estraganek różę lub wyjątkowe dziś odcienie złota.

„zielonymi”. W przeciwieństwie do nich wyciskarki są wręcz stworzone do tej grupy produktów. Wycisną niemal każdy produkt, owoc czy warzywo, a także zioła – od jabłka, marchewki przez kapustę, sałatę i jarmuż, a kończąc na mięcie czy szalwii. W wypadku wyciskania ziół warto nabyć modele z opcją pracy wstecznej (rewersu). Przy tego typu produktach będzie to bardzo wygodne rozwiązanie.

Inne, ważne możliwości wyciskarek

Oprócz tego, że wyciskarka jest bardzo skuteczna w przetwarzaniu owoców i warzyw, należy wspomnieć o jej dodatkowych możliwościach. Należy do nich m.in. dołączenie akcesoriów np. do szatkowa-

nia surówek. Oprócz tego, wyciskarki mogą mieć funkcję przygotowywania sorbetów czy koktajli, a nawet możemy z nich wycisnąć mleko roślinne, np. z orzechów czy migdałów. Pod tym względem są one niezwykle funkcjonalne. Ich możliwości należy sprawdzić przed zakupem.



PHILIPS

Wyciskarka
wolnoobrotowa

Avance collection

Wyciśnij do **90%** zawartości owoców i warzyw*

Technologia **MicroMasticating** wyciska owoce i warzywa do ostaniej kropli, uwalniając ich wartości odżywcze.

3 kroki do uzyskania pełni witamin:

- 1 Zgniatanie
- 2 Wyciskanie
- 3 Mikro wyciskanie, uwalniające jeszcze więcej wartości odżywczych

Otwór
XL



Czas mycia
wyciskarki
1 minuta



Zajmuje tylko 11 cm
szerokości na Twoim
blacie

*Testy wewnętrzne, przeprowadzone na bazie 1000g każdego rodzaju owoców:
grejpfrutów, jabłek, jagód, truskawek, pomidorów, arbuza, pomarańczy i granatów



BUDOWA WYCISKARKI WOLNOOBROTOWEJ

na przykładzie modelu marki Gotie

1 Pokrywa wyciskarki

2 Śruba obracająca się,
tzw. ślimak

3 Wymienne sita

4 Zbierak

5 Zbiornik wyciskarki

6 Wylot soku z blokadą
przeciw kapaniu

7 Wylot odpadków z korkiem

8 Panel sterowania z 9-cioma
trybami pracy

9 Elektroniczna płyta
kontrolna

10 Korpus urządzenia
z silnikiem

11 System szatkujący z tarczą
i wlotem warzyw lub owoców



GOTIE

www.gotie.pl

NOWA DEFINICJA SOKU

- 3 PRĘDKOŚCI OBROTOWE DOSTOSOWANE DO PRODUKTÓW O RÓŻNEJ TWARDOŚCI
- 4 ZAPROGRAMOWANE TRYBY PRACY
- STEROWANIE MIKROPROCESOROWE
- WYŚWIETLACZ LCD
- W ZESTAWIE SITO DO SOKU I SITO DO MUSU



PIERWSZA
WYCISKARKA WOLNOOBROTOWA
ZE STEROWANIEM ELEKTRONICZNYM



Fot. Amica

WYCISKARKI DO CYTRUSÓW

Niezwykle prostymi, ale zarazem praktycznymi i sprawdzonymi urządzeniami są wyciskarki do cytrusów. Za sprawą manualnej obsługi i ruchomego mechanizmu idealnie wyciskają sok z grejfrutów, pomarańczy, cytryn czy limonek.

Oferta tych urządzeń jest dziś wyjątkowo duża. Ich cechą charakterystyczną jest bardzo przystępna cena, która zachęci do zakupu nawet największych przeciwników czy to tych urządzeń, czy samych cytrusów. Są to przy tym urządzenia niezwykle intuicyjne w obsłudze, dające nam satysfakcję z szybkiego i własnoręcznie zrobionego soku. Czyszczenie wyciskarek ogranicza się jedynie do umycia nakładki mającej kontakt z owocem oraz głównej zbiornika na sok.

Dostępne typy urządzeń

Na rynku możemy spotkać urządzenia manualne oraz elektryczne. Te pierwsze mają zazwyczaj lekką i niewielkich rozmiarów konstrukcję, którą można schować z łatwością do

szafki, a jeśli element jest ciekawy stylistycznie, może służyć także jako ozdoba blatu czy kuchni. W zależności od wykonania wyciskarki ręczne należy postawić na równym podłożu i położyć w specjalnym miejscu przeciętego na pół cytrusa. Przyciskając go i obracając nim, powodujemy, że krople soku po wyprofilowanych krawędziach wpadają pod podstawioną szklankę lub bezpośrednio do zbiornika umieszczonego poniżej. Inną konstrukcją może być ręczna miniprasa, do której wkłada się cytrusa. Po zamknięciu mechanizmu i opuszczeniu dźwigni prasa ścisną owoc i w ten sposób wyciska sok do szklanki.

Nieco szybsze w wytwarzaniu większej ilości soku są urządzenia elektryczne. Ich konstrukcja przypomina pojemnik, na którym umieszczono specjalnie wyprofilowane wieczko ze stożkiem. To on z bezpieczną prędkością kręci się, a wypustki w nim zastosowane zbierają z przyciśniętego owocu to, co w nim najważniejsze – czyli sok i miąższ.

Parametry wyciskarek do cytrusów

Wyciskarki elektryczne są zazwyczaj zintegrowane z pojemnikiem, do którego wpada wyciśnięty sok. Jeśli mamy dużą rodzinę, ważne, aby był on wystarczająco duży (średnio 1 szklanka soku to 200, 250 ml). Standardowo producenci stosują pojemniki o pojemności od 0,2 l do nawet 1,5 l. Jednakże nawet jeśli nasz sprzęt nie jest wyjątkowo pojemny, udogodnienia w postaci wygodnego uchwytu lub wyprofilowanego dzióbka pozwalają przeleć sok do większego naczynia bez przerywania pracy urządzenia. Średnio wyciskarki do cytrusów pracują z mocą od 20 do 100 W. Oczywiście, poza mocą ważne są mechanizm, jakość przekładni, a w rezultacie sprawność (efektywność) urządzenia. Bez wątpienia większa moc zapewnia większe bezpieczeństwo i stabilność pracy oraz ma wpływ na proces wyciskania (silne dociskanie owoców etc.).

Jakość materiałów ma znaczenie

Wielu klientów w późniejszym czasie użytkowania urządzeń dostrzega zalety jakości materiałów, z których wyprodukowano urządzenie. Na

przykład tworzywo sztuczne zastosowane w większości urządzeń w pojemnikach czy samym mechanizmie stożkowym jest zdecydowanie tańsze niż stal. Zazwyczaj takie tworzywo jest bezpieczne i wolne od szkodliwych substancji. Niestety, jeśli bardzo intensywnie się z niego korzysta, myje, poddaje wahaniom temperatury, z czasem może ono zmatowieć, kruszyć się lub po prostu może nosić na sobie ślady pracy czy wytarcia. Solidniejszym i mocniejszym materiałem jest oczywiście stal nierdzewna, jednakże cena jest w takim wypadku wyższa. Kompromisem może być wybór urządzenia z tworzywa wzmocnionego np. metalowymi elementami.

Możliwości urządzeń i ich akcesoria

Do wyciskarek do cytrusów dołącza się akcesoria, m.in. w postaci sitka, które oddziela czysty sok od miąższu. Dodatkowo stosuje się także nakładkę na urządzenie, która chroni sam mechanizm przed kurzem lub zanieczyszczeniami, np. kiedy w trakcie wyciskania musieliśmy zająć się inną rzeczą. Oprócz tego stosuje się także specjalne zaciski zabezpieczające ujęście soku przed kapaniem.

Ważnymi elementami, zwłaszcza przy wyciskaniu różnej wielkości owoców (np. limonki i pomarańczy), są wyjątkowo praktyczne nakładki w kilku rozmiarach dostosowanych stożkiem do danego typu owocu. Należy jednak przed zakupem zapoznać się z dostępnymi akcesoriami, ponieważ nie każdy sprzęt jest tak samo wyposażony.



Fot. Zelmer



Fot. Russell Hobbs



Fot. Gorenje



Fot. Concept



Russell Hobbs

At the heart of your home

EXPLORE MIX & GO JUICE

21352-56

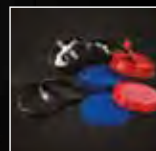
- 1 x butelka 600 ml, 1 x butelka 400 ml
- 1 x nakładka do wyciskania cytrusów
- 2 x stożek do wyciskania cytrusów (duży i mały)
- Ostrza ze stali nierdzewnej do kruszenia lodu
- Automatyczne włączanie pod wpływem nacisku
- Mechanizm zapobiegający kapaniu
- Pozbawione BPA
- Części nadające się do mycia w zmywarce
- Moc 300W



NUTRIBOOST

23180-56

- 15 - częściowy zestaw
- 1 x 700 W baza ze szrotkowanej stali nierdzewnej
- 3 x 700 ml duże kubki
- 2 x 350 ml małe kubki
- 1 x podwójne ostrza
- 2 x nakrętki z dziubkiem, idealne w czasie podróży
- 1 x nakrętka do posypywania
- Elementy nadają się do mycia w zmywarce



Obserwuj nas w mediach społecznościowych:



www.russellhobbs.pl

Russell Hobbs - marka należąca do Spectrum Brands, Inc. - Pet, Home & Garden Division.



Fot. NPM

WEŹ ZDROWIE W SVOJE RĘCE – KUBKI MIKSUJĄCE

■ Urządzenia miksujące do koktajli, czyli z angielskiego tzw. „smoothie makery”, podbijają rynek. Coraz chętniej kupowane są przez osoby odżywiające się zdrowo, a przy okazji żyjące w ciągłym biegu, tym bardziej że po przygotowaniu smacznego napoju można go zabrać ze sobą, np. do pracy lub na trening. To także idealny pomysł na prezent.

Kubki miksujące czy blendery butelkowe to niewielkie urządzenia służące do przygotowywania koktajli lub smoothie. Można je kupić w cenie od kilkudziesięciu do kilkuset złotych i są dziś bardzo „na czasie”, zwłaszcza w okresie letnim, kiedy zdrowych owocowych lub warzywnych napojów pijamy szczególnie dużo. Co ważne, cechami szczególnymi urządzeń typu „mix & go” są łatwa obsługa, rozdrabnianie i możliwość natychmiastowego zabrania

nia ze sobą kubka (stąd nazwa „mix and go” – zmiksuj i idź). W tym artykule pragniemy przedstawić najciekawsze rozwiązania w tym segmencie. Dodajmy – nowym, szybko rozwijającym się.

Kubki, pojemniki – duże czy małe?

Standardowo pojemność takich modeli wynosi 500–600 ml. Dzięki temu możemy przyrządzić odpowiednio dużą porcję zdrowego napoju. Po-

nadto butelki i kubki mogą być wyposażone w praktyczną miarkę, a także pokrywkę z ustnikiem, przez który można pić (podobnie jak w kubkach termicznych) – z tworzywa lub silikonu. Oprócz praktycznych ustników w niektórych modelach zastosowano zintegrowaną zamykaną słomkę, ułatwiającą picie, np. podczas ćwiczeń sportowych lub jazdy rowerem. Takie naczynia powinny być wykonane z bardzo dobrej jakości materiału, który jest odporny na uszkodzenia, a także przenikanie zapachów. Dzięki temu składniki nie wchodzi w reakcje chemiczne z naczyniem, a po wstawieniu go z napojem do lodówki nie przesiąknie on zapachem specyficznego tworzywa (naczynie powinno być wolne od szkodliwego BPA – czyli bisfenolu A).

Funkcjonalność w służbie zdrowia

Producenci stosują zintegrowane zabezpiecze-

pulsacyjnie, lub przekręcić, aby rozpocząć stałe mieszanie składników. Oprócz standardowego blendowania urządzenia mogą mieć dodatkowo specjalne ostrze do kruszenia lodu oraz dodatkowe akcesoria w postaci mniejszych bądź większych pojemników. Moc takich modeli to ok. 180–300 W. Co ciekawe, w sprzedaży oferowane są także modele, które wewnątrz kubków mają wkłady chłodzące. Dzięki temu nawet w upalny dzień, czekając np. na autobus, możemy wypić zdrowy i przede wszystkim chłodny napój.

Kubek miksujący połączony z wyciskarką do cytrusów

„W zdrowym ciele, zdrowy duch” to jedno z najczęściej używanych porzekadeł, które w stu procentach ma przełożenie na rzeczywistość. Dobra kondycja fizyczna, aktywność ruchowa czy zdrowe odżywianie to podstawy tak-



Fot. Gorenje

Fot. Breville

Fot. Concept

nia i antypoślizgowe nóżki, które zapewniają maksymalne bezpieczeństwo podczas użytkowania i zapobiegają przesuwaniu się blendera w trakcie pracy. Na przykład większość dostępnych na rynku modeli nie uruchomi się, jeśli wszystkie elementy nie będą odpowiednio zamontowane. W niektórych modelach stosuje się mechanizm automatycznego uruchomienia. Działa on na zasadzie docisku, czyli po umieszczeniu pojemnika w mechanizmie trzeba go odpowiednio docisnąć, aby rozdrabniać

że dobrego samopoczucia. Niewłaściwa dieta, stres, brak snu czy zbyt wysoki poziom cholesterolu bądź cukru to tylko niektóre pułapki czekające na każdego z nas. To one odpowiadają za złe samopoczucie, ciągłe zmęczenie i kłopoty ze zdrowiem – a to ono jest przecież najważniejsze. „Zdrowe” podejście do zdrowia, niestety, często wymaga wyrzeczeń, determinacji i dużej konsekwencji, z czym nie każdy jest w stanie sobie poradzić. Właśnie dlatego warto ograniczyć przetworzone



Fot. Götie (x2)



Fot. Concept



soki, z dodatkiem substancji słodzących i szkodzących. Najlepiej zamienić je na zdrowe napoje, wykonane samodzielnie.

Jednym z ciekawszych, najnowszych urządzeń jest butelka miksująca połączona z wyciskarką do cytrusów. Konstrukcyjnie producent rozwiązał to w prosty sposób. Baza miksująca niczym nie różni się od tych tradycyjnych, jednak oprócz niej zastosowano wymienne głowice, które w zależności od zastosowanej nakładki, mogą być butelką (do robienia smoothie) lub wyciskarką do cytrusów. Wówczas jeśli chcemy stworzyć zdrowy sok, bez konserwantów cukrów i barwników, możemy nałożyć element wyciskarki i wycisnąć sok z ulubionych owoców. Możemy je także połączyć z świeżymi warzywami lub owocami zblendowanymi w nakładce smoothie makera.

Czy mogę wykonać smoothie przy użyciu zwykłego blendera?

Teoretycznie tak, jednak w praktyce są widoczne różnice między napojem ro-

Na rynku znaleźć można urządzenie, które łączy zarówno funkcję smoothie, jak i wyciskarki do cytrusów. Wystarczy skorzystać z odpowiedniej nakładki do wyciskania.

bionym tradycyjnym blenderem, a blenderem butelkowym (kubkiem miksującym). Otóż prezentowane w tym artykule urządzenia mają specyficzną konstrukcję, w której dominującą częścią jest butelka umieszczona na górze urządzenia. Zauważyli Państwo, że owa butelka zainstalowana jest w bazie miksującej górą do dołu. Nie bez przyczyny, a dlatego, już wyjaśniamy. Chodzi tutaj o to, że po włożeniu produktów, ostrza blendują je od dołu, czyli siłą grawitacji produkty spadają w dół, idealnie na ostrza. W ten sposób rozdrabnianie produktów mają gładszą konsystencję i nie mają grudek. W tradycyjnym blenderze rozdrabniamy produkty od góry, czyli te kawałki warzyw i owoców, które są pod ostrzami lub między ścianką pojemnika a końcówką mogą zostać pominięte. W ten sposób smoothie może nie mieć idealnej konsystencji, jak w przypadku urządzeń przeznaczonych do tego.

Jak zrobić zdrowy koktajl przy użyciu smoothie makera?

Mimo że cieszące się ogromną popularnością wśród konsumentów prezentowane modele stanowią nową kategorię na polskim rynku, nie zdziwi nikogo fakt, że działają podobnie do standardowych blenderów, czyli klasycznych rozdrabniaczy.



W pierwszej kolejności, należy włożyć pokrojone produkty do pojemnika rozdrabniającego (lub specjalnej butelki), jeśli trzeba dodać jogurt, kefir bądź wodę.



Następnie wspomniany pojemnik lub butelkę należy zamontować w mechanizmie blendującym i włączyć funkcję start. Niektóre modele działają na zasadzie przekręcenia butelki, bądź też jej odwrócenia.



Zamontowane w naczyniu ostrza zaczynają rozdrabniać produkty aż do całkowitego ich zblendowania. Po skończonej pracy sprzętu zestaw ostrzy można łatwo rozmontować i umyć w zmywarce lub pod bieżącą wodą.



Po skończonej pracy możemy cieszyć się pysznym smoothie bez konserwantów i dodatków.

Fot. Russell Hobbs (x5)

Zamknięcie wylotu soku



Fot. Amica

Fot. Teesa

Blokada kapania to wyjątkowo praktyczny element niemal każdego urządzenia. Za pomocą specjalnego zacisku (lub przesuwanego zamknięcia zintegrowanego w urządzeniu) element ten blokuje wylot soku.

Pojemnik na sok



Fot. Philips



Fot. Bosch

W sokowirówkach, a także wybranych wyciskarkach stosuje się specjalny dzbanek, który można zintegrować z wylotem soku. To idealna propozycja dla dużych rodzin, w których sok przygotowuje się dla kilku osób i rozlewa wprost z dzbanka.

Otwór wlotowy



Fot. Bosch



Fot. Gottie

Im większy otwór, tym z pewnością wkładanie produktów jest praktyczniejsze i wygodniejsze. Małe otwory z kolei wymuszają na użytkownikach wcześniejsze krojenie warzyw i owoców. Ciekawostką jest fakt, że wybrane urządzenia mogą mieć nawet dwa otwory wlotowe.



Fot. Gottie

FUNKCJE I ROZWIĄZANIA

Zazwyczaj wspólnym mianownikiem możemy objąć panel sterowania, z którego możemy wybrać prędkość obrotów czy gęstość soku, zbiorniki na sok i pulpę czy elementy i konstrukcje otworu wsadowego bądź blokady kapania.

Więcej soku z innowacyjną konstrukcją

Na rynku można spotkać się z systemami, które dzięki odwróconym sitkom w sokowirówkach czy inaczej skonstruowanemu pojemnikowi w wyciskarkach pozwalają zwiększyć efektywność urządzenia, a tym samym wydobyć więcej soku z owoców i warzyw. Producenci wspominają o skuteczności zwiększonej średnio na poziomie kilku, maksymalnie 10 proc.

Otwór wlotowy

Na rynku dostępne są zarówno urządzenia z małym wlotem (pozwalającym na wrzucenie połówki truskawki czy małej ćwiartki jabłka), jak i dużym, nawet 80-milimetrowym. Każdy z wlotów ma swoje wady i zalety. Na przykład mały wlot może być niepraktyczny, ponieważ większość owoców trzeba przez wyciśnięciem kroić, ale wiąże się to z mniejszą ilością tlenu, jaki dostaje się do pojemnika, i mniej napowietrzonego soku. Duży otwór z kolei jest wyjątkowo praktyczny, ponieważ pozwala na wrzucanie np. całych jabłek czy pomarańczy w całości, ale przewrotnie – szybciej oksyduje (natlenia) wytarzany napój.

Systemy czyszczenia – czy to działa?

Wiele słyszy się, że w danej sokowirówce lub wyciskarce zastosowano system łat-

wego czyszczenia lub autoczyszczenia. W praktyce sito ma specjalną konstrukcję, która lepiej zbiera sok i owoce, nie pozostawiając na ściankach osadu. Stosuje się także gładką powierzchnię sit, w których zwykle blokują się włókna owoców i warzyw. Podobnie jest z programami czyszczącymi, które dostępne są we wspomnianych urządzeniach.

Warto pamiętać, że nigdy urządzenie, w którym mogą zostać resztki jedzenia, nie wyczyści się w pełni samo. Możemy, oczywiście, urządzeniu pomóc, np. wlewając wodę do środka i włączając działanie, tak aby mechanizmy się przepłukały, jednakże manualna konserwacja jest naszym obowiązkiem i jednocześnie troską o zdrowie.

Ważny element – blokada kapania

Element zabezpieczający urządzenie przed kapaniem soku jest dziś standardem w wyciskarkach i niektórych sokowirówkach. Za pomocą specjalnego zacisku element ten blokuje lejek i uniemożliwia kapanie soku. W niektórych modelach ten element może być odłączany, co pozwala dokładniej go doczyścić. Co ważne, niektórzy producenci stosują nawet blokadę ujęcia odpadków.

Pojemniki na miąższ

Kiedy w wyciskarkach miąższ wypada do dołączonego pojemnika, w sokowirówkach zazwyczaj znajduje się on w środku urządzenia. Wtedy warto mieć urządzenie jak najmniej wymagające czyszczenia. Stosuje się np. pojemniki, które jednym ruchem ręki można opróżnić, lub takie, w których odpadki trafiają jedynie do danego pojemnika (bez brudzenia pokrywy). Ważne, aby pojemniki nie miały zakamarków, ponieważ czyszczenie takich elementów jest czasochłonne i może odebrać nam ochotę na kolejne wyciskanie soku.



Sokowirówki i wyciskarki wolnoobrotowe bardzo często mają podobne lub wręcz te same rozwiązania funkcjonalno-techniczne. Zebraliśmy je, aby zaprezentować Państwu, jak urządzenia te ułatwiają obsługę i zwiększają komfort pracy.

Tryby pracy i prędkość turbo

Dostosowanie prędkości do jakości produktu jest wyjątkowo ważne i pozwala uzyskać nawet o kilka procent więcej soku. Znając tę zależność, producenci stworzyli urządzenia z kilkoma trybami, a nawet zaawansowanymi, elektronicznymi panelami sterowania, z których za pomocą delikatnych sensorów lub przycisków można wybrać odpowiedni program wyciskania. Do dyspozycji mamy programy do owoców twardych, miękkich, do ziół, do koktajli, do orzechów czy migdałów. W zależności od producenta możemy znaleźć naprawdę ciekawe kombinacje parametrów. Oprócz tego wiele urządzeń może mieć opcję turbo, zwiększającą liczbę obrotów do wartości maksymalnej. Jest to ważne, kiedy wyciskamy sok np. z twardej marchwi.

Regulujemy gęstość soku

Regulacja gęstości soku zazwyczaj działa na zasadzie przełącznika, który zwiększa lub zmniejsza oczka w sicie. Jeśli sprzęt nie jest tak zaawansowany, można regulować gęstość soku manualnie. Jeśli chcemy, aby sok miał mniej błonnika i wolimy nieco bardziej „wodniste” napoje, wystarczy przelać wyciśnięty uprzednio sok nad szklanką przez sitko z małymi oczkami.

Kiedy urządzenie się nie włącza, znaczy, że działa blokada

Mowa o praktycznej blokadzie przed uruchomieniem. Podczas testowania dziesiątków wyciskarek, wielokrotnie mieliśmy do czynienia z problemem podczas aktywacji urządzenia. Finalnie, po spojrzeniu do instrukcji obsługi, okaza-

ło się, iż mimo że każdy z elementów „leżał jak ulał”, montażu części dokonaliśmy w zły sposób. Po próbie włączenia sprzęt nie działał. Jeśli mieli Państwo lub będą mieć z takim problemem do czynienia, nie warto wzywać serwisu. Znaczący to po prostu, że któryś z elementów został niepoprawnie dociśnięty, źle włożony w korpus lub po prostu jakiejś części brakuje. Zadziała wtedy blokada przed uruchomieniem, która zapobiega m.in. skałeczeniu i rozpryskiwaniu przygotowywanego soku.

Elementy antypoślizgowe – rzecz ważna

Wiadomo, że sprzęt działa z dużą siłą, zwłaszcza kiedy przygotowujemy sok z owoców twardych. Urządzenie wówczas może nie tylko głośniej działać, ale także mogą występować problemy ze stabilnością. Wtedy na pierwszy plan wysuwają się gumowe stabilizatory, które utrzymają sprzęt w jednym miejscu i nie pozwolą na wypadek przy pracy. Element ten zawsze należy sprawdzić i obejrzeć.

Wyciskarki do cytrusów – co oferują?

Wyciskarki do cytrusów oprócz wyjątkowego wzornictwa (na rynku są naprawdę ciekawe stylistycznie sprzęty) mogą pochwalic się kilkoma rozwiązaniami, raczej niedostępnymi w sokowirówkach czy wyciskarkach wolnoobrotowych. Wyciskarki mogą mieć metalowe sito lub takie, które wykonane jest z tworzywa. Mogą także być wyposażone w blokadę kapania, która podobnie do konkurentów konstrukcyjnych jest wyjątkowo praktyczna i zapobiega plamom z soku na blacie czy stole. Co ciekawe, niektóre modele mają także pokrywę chroniącą przed kurzem, przydatną szczególnie, jeśli trzymamy sprzęt na blacie kuchennym lub zrobiliśmy sobie przerwę w wyciskaniu.

Czyszczenie sokowirówek



Fot. Philips (x2)

W sokowirówkach można spotkać się z systemem, który pozwala zmniejszyć zabrudzenia podczas gromadzenia się odpadków. Przetworzone odpadki nie ubrudzą obudowy lub innych elementów urządzenia, a wpadną do specjalnego pojemnika. Wystarczy je wyrzucić, a element przepłukać pod bieżącą wodą i gotowe.

Wyciskarki do cytrusów



Fot. Bosch



Fot. Amica

Wśród ciekawszych funkcjonalności można znaleźć zwijany w podstawie kabel, albo przykrywkę zapobiegającą gromadzeniu się kurzu na urządzeniu.

Praktyczne akcesoria



Fot. Philips

Fot. Concept

Do wyciskarek, a także wybranych sokowirówek dołącza się akcesoria, mające ułatwić obsługę, a także czyszczenie sprzętu. Wśród nich m.in. szczoteczka, popychacz do owoców i warzyw, a także pojemniki na sok i odpadki.



ELEKTRONIKA W AKCJI!

Do niedawna mieliśmy do czynienia wyłącznie z mechanicznymi włącznikami typu „on-off” (włączone-wyłączone). Dziś do gry wchodzi nowocześnie systemy sterowania z zaawansowanymi programatorami i wyświetlaczami LCD.

Owe kontrolery stają się przy tym niezwykle przejrzyste i czytelne. W większości wypadków są to duże wyświetlacze z dużymi ikonami i cyframi, na których prezentowane są poszczególne tryby i parametry pracy. Mimo że na rynku przeważają sprzęty standardowe ze sterowaniem mechanicznym z przyciskiem lub pokrętelem, nowa grupa produktów zaskakuje innowacyjnością, prostotą w obsłudze i wyjątkowym komfortem w doborze parametrów, jak i obsługą urządzenia.

Nowoczesne panele sterowania

Wyciskarki i sokowirówki do niedawna należały do jednych z prostszych w obsłudze sprzętów. Zazwyczaj stosowało się w nich praktyczne włączniki (niekiedy z dodatkową opcją), w postaci przycisku lub przełącznika. Jednak rynek stale się unowocześnia i zaskakuje klientów, czyniąc te sprzęty wysoce zaawansowanymi. Coraz czę-

ściej więc można znaleźć urządzenie z programatorem pozwalającym na wybór kilku, a nawet kilkunastu trybów automatycznych. A jak one działają? Zazwyczaj są połączone z gotowymi parametrami pracy, tj. prędkością obrotów czy kierunkiem kręcenia się śruby (głównie dotyczy to wyciskarek wolnoobrotowych). Ich wybór ma dać klientowi komfort obsługi, ale także lepiej dostosować parametry pracy do przetwarzanego produktu.

Obok zaawansowanych urządzeń z elektronicznym, często sensorowym panelem sterowania stosuje się także zwykłe, mechaniczne elementy kontrolujące aktywność wyciskarki bądź sokowirówki. I te modele na rynku nadal przeważają.

Elektroniczna zmiana kierunku – reverse

Równie ważną funkcją, sterowaną elektronicznie jest funkcja pracy śruby w wyciskarce wolnoobrotowej w kierunku odwrotnym do standardowe-

go, używanego podczas wyciskania. Odpowiada ona za zmianę kierunku obracania się śruby, co jest bardzo praktyczną opcją podczas wkręcenia produktu lub oczyszczania pojemnika z resztek wyciskanych owoców czy warzyw. Świecie nie sprawdza się także przy przetwarzaniu ziół.

Zabezpieczenia – w trosce o komfort obsługi

W obu urządzeniach mamy kilka zabezpieczeń, które kontrolują pracę sprzętu i wyłączają lub w ogóle nie pozwalają go włączyć, jeśli warunki pracy są niebezpieczne dla użytkownika bądź urządzenia. Do takich zabezpieczeń można zaliczyć przede wszystkim blokadę przed uruchomieniem. Jeśli sprzęt po złożeniu wszystkich elementów nie działa, to oznacza, że został niepoprawnie złożony lub skręcony. Blokada aktywuje się także, kiedy brakuje któregoś z elementów wyciskarki bądź sokowirówki (np. sitka) albo wtedy, kiedy użytkownik źle zamontował któryś z podzespołów. To niezwykle prosta, ale i skuteczna metoda.

Innym zabezpieczeniem jest system samoczynnie wyłączający sprzęt, jeśli podczas wyciskania

doszło do przegrzania mechanizmu (w tym silnika) lub do zablokowania produktu. Sprzęt wyłącza się, informując nas o tym, że albo produkt jest bardzo twardy i urządzenie nie może go przetworzyć, albo obroty silnika są zbyt małe do przetworzenia produktu i należy je zwiększyć, ewentualnie zagrożone przegrzaniem są obwody elektryczne.

W trosce o dłonie – popychacz

Innym, bardzo prostym elementem zabezpieczającym użytkownika przed uszkodzeniem palców i dłoni jest standardowy popychacz. Znajduje się on w wyposażeniu każdej niemal sokowirówki lub wyciskarki i należy z niego korzystać, a nie popychać produkty innymi produktami lub dłońmi. To dzięki niemu możemy wsunąć produkt głębiej, tak aby skutecznie został przetworzony. Nie powinniśmy używać innych elementów, w postaci sztuczków czy akcesoriów kuchennych, poza dołączonym popychaczem. Nie wolno także używać samej dłoni, aby docisnąć produkt do mechanizmu wyciskającego, ponieważ może się to skończyć dla użytkownika bardzo niefortunnie.

Zaawansowany panel kontrolny



Zaawansowany panel kontrolny na przykładzie modelu GSJ-610 Exclusive marki Gotie, prezentujący wybrane tryby pracy wyciskarki wolnoobrotowej:

- Program „hard” – do owoców twardych (np. buraka, marchwi);
- Program „medium” – do owoców średnio twardych (np. jabłka, śliwki);
- Program „soft” – do owoców miękkich (np. arbuza, pomidora);
- Program „mixed juice” – do soków mieszanych

z dodatkiem ziół lub szpinaku;

- Program „vegetable” – do soków warzywnych;

- Program „jam” – do wyciskania musów i przetworów;

- Program „nuts milk” – do przygotowania mleka sojowego lub migdałowego;

- Program „salad” – do szatkowania na plasterki lub wiórki;

- Program „washing” – do przepłukania urządzenia pomiędzy wyciskaniem różnych soków.

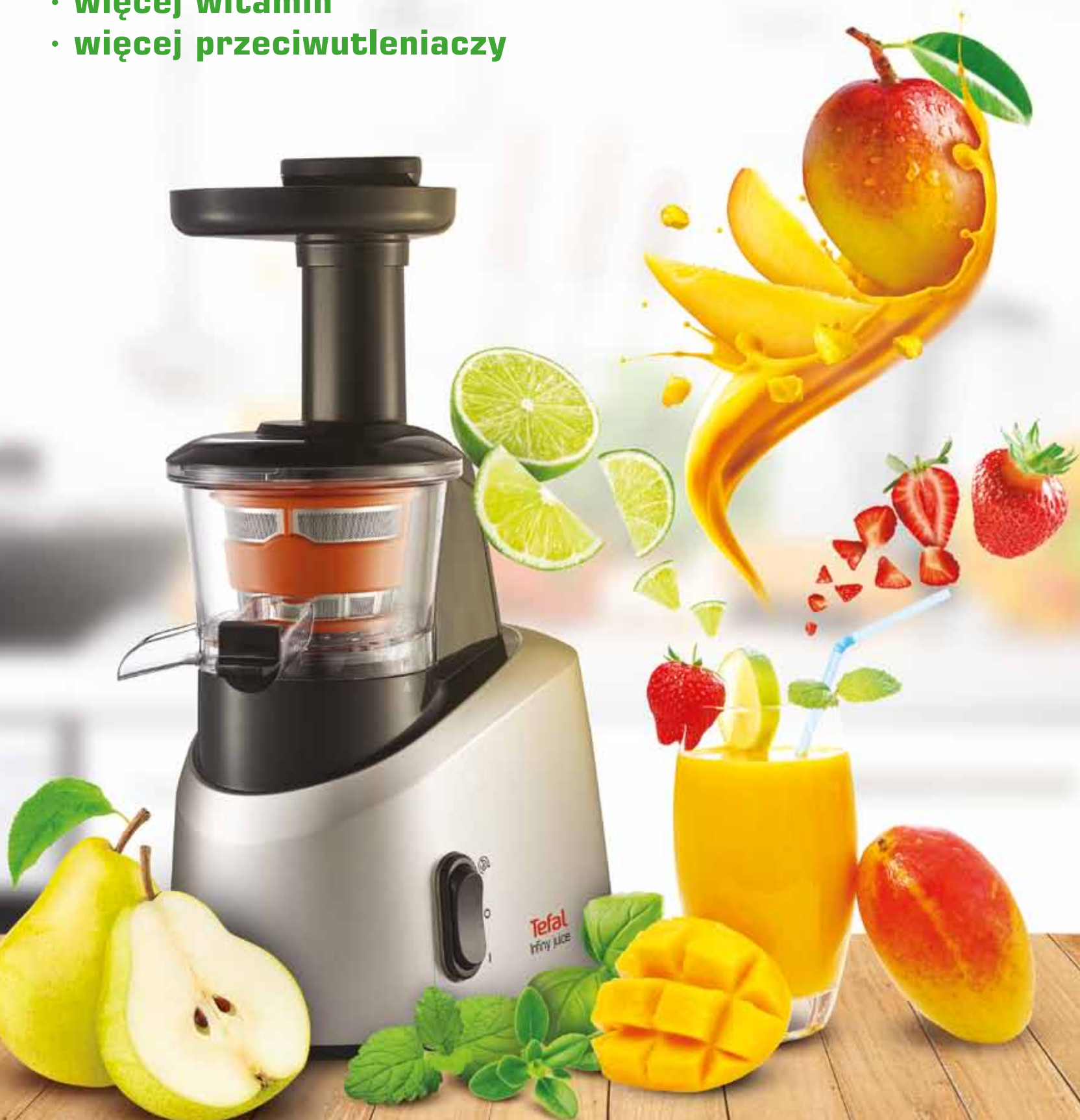


WYCIŚNIJ TO CO NAJLEPSZE ■

Tefal[®]

Wyciśnięcie świeżego i pysznego soku
z maksimum witamin nigdy nie było tak łatwe!

- więcej wyciśniętego soku
- więcej witamin
- więcej przeciwutleniaczy





Fot. Thomson

KTÓRY SOK LEPSZY? – Z SOKOWIRÓWKI CZY Z WYCISKARKI?

Po tym, jak zaprezentowaliśmy wcześniej wady i zalety konkretnych sprzętów, czas na podsumowanie ich właściwości. Do tego celu posłużyliśmy się testem jakości obu urządzeń.

Jak dowiedliśmy na poprzednich stronach magazynu, wyciskarka różni się znacząco od sokowirówki, nie tylko konstrukcją, ale także sposobem przetwarzania produktów i ostatecznie jakością samego napoju. Czy prawdą jest zatem, że wolne obroty są lepsze dla soku? Czy mają rację ci, którzy mówią, że wyciskarki są lepsze od sokowirówek? Czy wreszcie prawdą jest, że zmiana prędkości czy sposobu uzyskiwania soku w drodze mechanicznej może ów sok popsuć „zdrowotnie”? Niech Państwo ocenią sami.

Sokowirówka – bardziej klarowny sok

Sokowirówka przetwarza owoce i warzywa, szatkując i rozdrabniając produkt, który dzięki gładkiej konsystencji z łatwością przeciska się przez zastosowane w mechanizmie sitko. Taka metoda powoduje, że sok jest klarowny, tj. bardziej wodnisty. Niestety, szybkie obroty urządzenia powodują napowietrzenie i lekkie ogrzanie soku, który może w ten sposób stracić cenne minera-

ły – zaleca się więc picie takiego napoju od razu po przetworzeniu. Sokowirówki podczas wyciskania sprawiają, że sok ma tzw. piankę, która zbiera się na soku, a później oddziela od części wodnej soku.

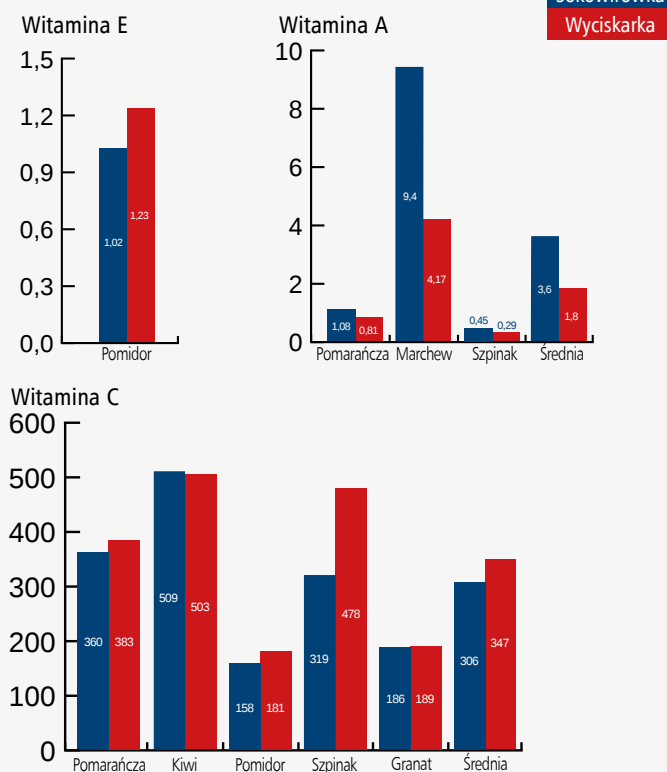
Wyciskarka – wolne obroty

Wyciskarka z kolei przetwarza produkt za pomocą śruby, która obracając się, miażdży produkty przeciskane przez sito. Wolne obroty ślimaka, sprawiają, że sok jest przygotowany stosunkowo wolniej niż sokowirówka, ale za to pozwalają zachować to, co w soku najcenniejsze. Wyciskarka zaskarbiła sobie przychyłność klientów swoją wielofunkcyjnością i szerokim zakresem przetwarzanych produktów. Ma jednak pewne ograniczenia (czas przygotowania, utrudnione mycie czy konserwacja).

Badania, co mówią naukowcy?

Firma Philips wraz wiedeńskim Uniwersytetem Zasobów Naturalnych i Nauk Przyrodniczych

Wyniki badań marki Philips



Źródło: Philips, BOKU

(BOKU) przeprowadziła badanie składników odżywczych w sokach z wyciskarek i sokowirówek odśrodkowych. Okazało się, że oba typy urządzeń prezentują się w nich podobnie. Jednakże wykazano, że wyciskarki wolnoobrotowe osiągają nieco lepsze wyniki w wypadku witamin C i E. Sokowirówki odśrodkowe są natomiast nieco lepsze pod względem ilości witaminy A i K!

Badanie wykazało także, że wyciskarki dają sok z większą ilością błonnika niż większość sokowirówek odśrodkowych – dlatego właśnie sok z sokowirówki jest zazwyczaj bardziej klarowny.

Jeśli zaś chodzi o przeciwutleniacze, naukowcy nie znaleźli żadnej istotnej różnicy między poziomem przeciwutleniaczy w sokach uzyskanych za pomocą różnych typów urządzeń. Jak wiadomo, przeciwutleniacze wiążą wolne rodniki w organizmie, pomagając nam zachować zdrowie. Zbadano także poziom cukru wydobywany z owoców i warzyw przez oba urządzenia, jednakże wyniki nie różniły się znacząco.



Sokowirówka versus wyciskarka

Podsumowanie właściwości urządzeń odwirowujących i wyciskających sok

Sokowirówka	Wyciskarka wolnoobrotowa
Sok klarowny	Sok gęstszy
Duża zawartość witamin i przeciwutleniaczy	Duża zawartość witamin i przeciwutleniaczy
Zawartość cukru średnio na takim samym poziomie jak w wyciskarce	Zawartość cukru średnio na takim samym poziomie jak w sokowirówce
Miała zawartość błonnika	Duża zawartość błonnika
Duży otwór wlotowy na owoce (większość owoców można wrzucać w całości)	Mały (większość owoców trzeba kroić na małe części) lub duży otwór wlotowy na owoce
Szybki proces wyciskania soku	Wolniejszy proces wyciskania soku
Duża efektywność przy twardych warzywach korzeniowych (np. marchewka, burak)	Duża efektywność zarówno przy produktach twardych, korzeniowych, jak i przy owocach i warzywach miękkich (np. truskawki, pomidory, jabłka w okresie zimowym) – efekt to bardzo gęsty sok, a nawet mus

Źródło: Philips,

MISTRZ W SWOIM FACHU – SPECJALISTA OD DROBNYCH SPRAW...!

The Eldom logo, consisting of the word "eldom" in white lowercase letters inside a red circle.

Rozdrabniacz wielofunkcyjny **BL200 SWIF** marki Eldom to nowoczesne urządzenie do zadań specjalnych. Szatkuje, kroí, zapewnia szybkie i dokładne rozdrabnianie oraz tarcie wybranych produktów. Potrafi ubić pianę lub śmietanę. Pomoże też w przygotowaniu ciasta. Ma aż cztery wymienne, stalowe ostrza i trzy wygodne pojemniki na przetwarzane produkty. W zestawie znajduje się również końcówka do rozdrabniania i trzepaczka do ubijania.

Od przystawki – aż po deser! Z pomocą **BL200 SWIF** przyrządzisz każde danie, które wymaga precyzyjnie rozdrobnionych składników.

 **swif** BL200





Fot. Götie

DOBROCZYNNE WŁAŚCIWOŚCI SOKÓW

■ Jesteśmy tym, co jemy i pijemy. Porzekadło to nie straciło na swej aktualności. Od dawna też wiadomo, że picie świeżych soków z owoców i warzyw znakomicie odżywia organizm i pomaga w walce ze stresem, zmęczeniem oraz brakiem koncentracji. A to tylko wybrane właściwości soków.

Pierwsze wzmianki o tym, że soki mają zbawienny wpływ na ludzki organizm, pojawiły się już ok. 2700 lat p.n.e. To właśnie wtedy w Chinach powstał najstarszy dokument, w którym po raz pierwszy wspomina się o sokach jako środkach leczniczych. Na przestrzeni wieków nic się w tej kwestii nie zmieniło. Również dziś uznaje się, że jest to najprostszy i najlepszy sposób na dostarczenie organizmowi potrzebnych witamin i minerałów. Świeżo wyciśnięte soki wspomagają ludzkie ciało w trakcie przeziębienia czy infekcji, anemii bądź problemów z wrzodami. Zakres prozdrowotnych zalet rozciąga się daleko poza owoce i warzywa, bowiem do soków możemy dołączać zbawienne zioła. Oczywiście, wszystko z umiarem i wiedzą.

Bogactwo zdrowia w jednej szklance

Soki mają działanie antyoksydacyjne; odkwaszają organizm i zmieniają jego odczyn na zasadowy. Zmniejszają ryzyko zacho-

rowania na choroby układu krążenia i nowotwory, wpływają na gospodarkę hormonalną oraz stymulują układ immunologiczny. Można by rzec, parafrazując inne popularne porzekadło, że w zdrowym ciele zdrowy sok!

Przeciętny sok owocowy składa się z 90 proc. wody, witamin, składników mineralnych oraz fitoskładników, czyli związków roślinnych zawartych w owocach. Istnieje ponad 5 tys. związków fitochemicznych, które w połączeniu np. z witaminami mają wyjątkowo korzystne właściwości. W sokach znajdziemy także wiele witamin i składników mineralnych. Najważniejsze z nich to:

- **witamina C** – pomaga utrzymać prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, wytwarzanie kolagenu czy działa korzystnie na kości i dziąsła. W jednej szklance soku pomarańczowego znajduje się ok. 50 proc. dziennego zapotrzebowania na tę witaminę;
- **witamina E** – chroni komórki przed stresem, spowalnia proces starzenia i chroni przed miażdżycą;

rujące na nerki powinny znacznie zmniejszyć jego ilość w swojej diecie;

- **kwas foliowy** – to składnik, który musimy dostarczać do organizmu sami, a odpowiedzialny jest za produkcję krwi czy funkcjonowanie układu odpornościowego. Jest także wyjątkowo ważny w czasie ciąży.

Sokoterapia – fakt czy marketingowy chwyt?

Dobroczynne właściwości owoców i warzyw to niepodważalna prawda. Wspomniane produkty nie bez kozery są wykorzystywane w medycynie, są składnikami szeroko pojętej farmakologii, nie wspominając już o diecie, w której każdy, kto chce zrzucić trochę zbędnych kilogramów, musi przyjąć „na klatę” odpowiednio dużą dawkę warzyw i owoców.

Z sokami jest podobnie, choć trzeba przyznać, że „sokoterapia” ma wielu przeciwników, także w medycynie. W głównej mierze sokom owocowym zarzuca się to, że mają dużo fruktozy, a sokom warzywnym (np. pomidorowemu czy ogórkowemu) zarzuca się zbyt dużą ilość potasu, a tych składników nie powinni przyjmować w swojej diecie np. cukrzycy, chorujący na niewydolność nerek. Sokoterapii zarzuca się także brak białka, jakże potrzebnego do poprawnego funkcjonowania. I mimo że w owocach i warzywach znajdziemy różne aminokwasy, nie powinniśmy wystawiać się na brak białka na więcej niż 14–20 dni. Sokoterapia może także wywoływać negatywne emocje z powodu jakości samych produktów. Wiedząc, że przez dłuższy czas spożywamy tylko i wyłącznie soki z warzyw i owoców można poddać wątpliwość ich ekologiczności oraz to, czy są one wolne od chemikaliów. Najlepiej wybierać produkty jak najmniej wspomagane środkami (z ekolo-

- **potas** – wpływa na prawidłowe ciśnienie krwi, pracę mięśni oraz system nerwowy. Należy pamiętać, że osoby cho-

Czy wiesz, że...

- Szklanka soku stanowi od 2 do 5 proc. kalorii w diecie.
- Średnie miesięczne spożycie warzyw w Polsce wyniosło zaledwie 166 g, a warzyw jedynie 120 g dziennie.
- W Polsce pijemy 13,2 l soków rocznie, kiedy Norwedzy piją aż 25 l!
- Najwięcej osób dorosłych pija soki 1–3 razy w miesiącu (29 proc.) – to stanowczo za mało!
- Młodzież z kolei wybiera sok 2–3 razy w tygodniu (29 proc.) lub codziennie (29 proc.).

Źródło: KUPS, opracowania własne



Fot. Russell Hobbs

gicznych gospodarstw), a przed obróbką należy je sparzyć lub umyć z dodatkiem sody. Innym problemem spotykanym podczas sokoterapii (głównie wśród osób borykających się z zaburzoną gospodarką węglowodanową) są wzdęcia, czyli wzmoczona fermentacja owoców. Jednak osoby zdrowe, na co dzień obciążone różnorodną dietą, nie mają żadnych przeciwwskazań do picia soków. Wręcz przeciwnie. W Polsce, ale też w wielu europejskich miastach, modne są aktualnie turnusy czy „sanatoria”, w których sokoterapią leczy się różne dolegliwości. I to z dużym powodzeniem. Oczywiście, zachowajmy umiar i ważną dozę dystansu.

Soki odżywiają, ale i oczyszczają

Szałeństwo związane z sokami trwa. W mediach, w tym w Internecie, znajdziemy multum artykułów, stron i podstron opisujących, jak to sok wyleczył z raka czy jak pomógł wyjść z depresji. Jednak zamiast wierzyć we wszystko, co tam piszą, sami sprawdźmy, jak nasz organizm reaguje na sokoterapię i wybrane produkty. Wiele osób rozpoczyna sokoterapię z nieco marnym skutkiem, ponieważ w pierwszych dniach diety, w których wykluczamy inne posiłki, organizm się broni, może być osłabiony. Jednak jak informują specjaliści, to czas „usuwania toksycznych balastów”, co oznacza, że organizm ostatecznie usuwa toksyny i przyjmuje oczyszczające płyny. Mówiąc więc o właściwościach oczyszczających, należy wspomnieć o przyspieszonej perystaltyce jelit, która zwiększa tempo metabolizmu. To wpłynie ostatecznie na nastrój, masę, figurę oraz jakość cery. Warto w tym miejscu podkreślić, że wszelkie diety, w tym także sokoterapię, należy prowadzić z wykwalifikowanym personelem i najlepiej pod okiem lekarza.

Sok czy naturalny owoc bądź warzywo?

Ostatnia piramida żywieniowa, którą prezentujemy tu obok, wykazuje, że dzienna dawka owoców i warzyw to ok. 400 g – najlepiej w pięciu porcjach, z których jedną może stanowić szklanka 100-procentowego soku.

Wiadomo, że sok wiąże się z nieco bardziej wymagającym procesem jego przetwarzania i czasem łatwiej jest wybrać jabłko czy banana. Jednakże ludzki organizm, lepiej przyswaja soki. Pamiętajmy, że sok to esencja z rośliny, dlatego wszystko, co w owocu lub warzywie jest najważniejsze – znajdziemy właśnie w szklance. „Skoncentrowany” owoc lub warzywo w płynnej formie sprawia, że trzustka i wątroba nie muszą rozkładać ich tkanki korzeniowej za pomocą wytwarzanych enzymów. Sok przyswaja się więc szybciej niż czysty owoc (którego proces trawienia jest zdecydowanie wolniejszy i wymagający dla organizmu). A co z błonnikami, który dziś jest wyjątkowo modny podczas rozmów o owocach i sokach? Błonnik jest

najwięcej w tzw. pulpie, miąższu owocowym, w gęstszym napoju. Jest on jednak „wypełniaczem” soku, a kosmki jelitowe, które w jelicie cienkim pobierają do krwi substancje odżywcze z soku, tylko ten błonnik „pomijają”. Błonnik się więc odkłada i zostaje wydany, mimo że ma kilka pozytywnych właściwości (zapobiega zaparciom, reguluje pracę układu pokarmowego). W sokach jednak im jest mniej błonnika, tym lepiej dla naszej gospodarki metabolicznej. Jeśli chcemy odbudować organizm po ciężkiej chorobie czy zmęczeniu, najlepiej jest pić czysty sok bez tzw. budulca, tj. błonnika. Jeśli jednak nie mamy problemów z trawieniem, chcemy, aby sok był syty, nic nie stoi na przeszkodzie, aby błonnik w soku przyjmować lub po prostu zjeść owoc lub sałatkę.

Sok sokowi nierówny – uwaga na nazwę i skład

Na rynku i w wielu sklepach (niestety, często także tych z nazwy „ekologicznych”) znajdziemy prawdziwe soki i „soki”, które celowo dajemy w cudzysłowie. Trzeba pamiętać, że zgodnie z dyrektywą Parlamentu Europejskiego i Rady 2012/12/WE z dnia 19 kwietnia 2012 r. odnoszącą się do soków owocowych i warzywnych oraz Rozporządzeniem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 8 lutego 2013 r. (Dz. U. 2013, poz. 327) sok to produkt,

który otrzymywany jest wyłącznie metodami fizycznymi ze świeżych, chłodzonych lub mrożonych dojrzałych owoców lub warzyw. Przepisy jednoznacznie wskazują, że do soków nie wolno dodawać cukrów lub innych substancji słodzących (m.in. glukozy, fruktozy czy syropu glukozowo-fruktozowego) ani żadnych innych substancji konserwujących, zmieniających smak czy kolor.

Mówiąc więc o soku, mówimy o 100-procentowym produkcie, bez żadnych „wspomagaczy smaku”. Inaczej jest z nektarami czy napojami owocowymi sprzedawanymi pod przykrywką „soków”. Są to płyny i napoje, które znacznie różnią się od soków – tak składem, jak i oddziaływaniem na organizm.

Najnowsza piramida żywieniowa

– Nowa piramida Instytutu Żywności i Żywienia wraz z 10 zasadami i opisem jest najprostszym, krótkim i zwięzłym sposobem wyrażenia zasad prawidłowego żywienia. Wiedza o żywności, żywieniu oraz ich wpływie na zdrowie człowieka jest dziś ogromna, podlega też stałej ewolucji i zmianom. Dlatego również nasza piramida co pewien czas poddawana jest pewnym modyfikacjom. Aktualna piramida jest m.in. odpowiedzią na zalecenia WHO, a jej myśl przewodnią można ująć tak: mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika – mówi prof. Mirosław Jarosz, dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia. Dodał on również, że ostatnie badania wskazują ponad wszelką wątpliwość, że warzywa i owoce powinny być podstawą naszego żywienia. – Dostarczają bowiem wielu bezcennych składników (mineralnych, witamin, polifenoli) i w istotny sposób zmniejszają zachorowalność oraz umieralność na choroby układu krążenia, cukrzycę czy nowotwory. Warzywa i owoce spożywamy więc jak najczęściej i w jak największej ilości. Powinny stanowić co najmniej połowę, tego co jemy. Pamiętajmy jednak o właściwych proporcjach: 3/4 powinny stanowić warzywa, a 1/4 owoce – mówi prof. Mirosław Jarosz.

Źródło: IŻŻ



Właściwości wybranych soków z owoców i warzyw



Sok z buraka

- Wspiera układ odpornościowy
- Działa przeciw starzeniu
- Wspomaga odchudzanie

Zawarte witaminy:
K, E, A B13 C



Sok z cytryny

- Przyspiesza metabolizm
- Uwalnia od trujących substancji
- Zmniejsza przebarwienia na skórze
- Wygładza skórę
- Wzmacnia ściany naczyń krwionośnych
- Wzmacnia odporność i efektywnie „walczy” z przeziębieniem

Zawarte witaminy:
C, A, E, B



Sok z jabłka

- Wzmacnia serce
- Odkwasza organizm
- Zmniejsza obrzęki nóg
- Wspomaga kurację odchudzającą

Zawarte witaminy:
C, A, D, K



Sok z jarmużu

- Wspomaga pracę układu krwionośnego
- Dobrze wpływa na wzrok
- Chroni przed chorobą wrzodową żołądka
- Zawiera przeciwutleniacze

Zawarte witaminy:
A, E, D, K



Sok z jeżyny

- Zapobiega chorobom oczu
- Wspomaga pracę układu krążenia
- Spowalnia proces starzenia się skóry
- Zapobiega powstawaniu komórek rakowych

Zawarte witaminy:
A, B, E, K



Sok z kiwi

- Obniża ciśnienie
- Poprawia jakość snu
- Poprawia kondycję oczu
- Zmniejsza ryzyko przeziębienia

Zawarte witaminy:
C, A, E, K



Sok z limonki

- Łagodzi zgagę
- Wzmacnia odporność
- Chroni przed nowotworami
- Silny antyoksydant

Zawarte witaminy:
C, A, D, K



Sok z marchwi

- Poprawia koloryt skóry oraz delikatnie wygładza zmarszczki
- Zapobiega gromadzeniu się tłuszczów w wątrobie
- Na dłużej utrzymuje piękną opaleniznę
- Bokuje związki rakotwórcze

Zawarte witaminy:
C, E, A, B



Sok z truskawki

- Obniża cholesterol
- Oczyszcza organizm
- Chroni przed cukrzycą
- Zwalcza wirusy powodujące opryszczkę

Zawarte witaminy:
A, B, E, C

SCARLETT®



ŁATWO I PRZYJEMNIE

Bogata oferta modeli
Szeroki wybór
Wysoka jakość
Konkurencyjne ceny
Trwały i niepowtarzalny design
Innowacyjne systemy napędowe

Sokowirówki SCARLETT stanowią idealny wybór dla osób dbających o zdrowie i ceniących smak prawdziwego soku - owocowego lub warzywnego.

Wygodne w obsłudze, wydajne, dostosowane do Twoich potrzeb sokowirówki to urządzenia, których nie może zabraknąć w żadnym domu.



SC-JE50S26



SC-JE50S16



SC-JE50S33

SC-JE50S26 SOKOWIRÓWKA SC-JE50S33 WYCISKARKA
SC-JE50S16 SOKOWIRÓWKA

WWW.SCARLETTAGD.PL



Fot. Philips

CZYŚCIMY I KONSERWUJEMY

Konserwacja i czyszczenie to bardzo ważny aspekt użytkowania urządzeń AGD, zwłaszcza tych mających bezpośredni kontakt z żywnością. W wypadku soków, które z założenia mają być zdrowe, czynności te nabierają szczególnego znaczenia.

Najważniejszą rzeczą jest oczywiście systematyczne oczyszczanie głównych elementów sokowirówki czy wyciskarki. Ze względów zdrowotnych i higienicznych mycie należy przeprowadzać zawsze i do tego bardzo dokładnie oraz solidnie. Warto przy tym wiedzieć, że soki zawarte w warzywach i owocach często barwią powierzchnię z tworzywa, z którą mają styczność. W konsekwencji sprzęt wygląda nieestetycznie i sprawia wrażenie nie tyle niedomytego, co brudnego.

Pierwszy najważniejszy etap: czyścimy zbiornik

Po każdym użytkowaniu należy niezwłocznie wyczyścić zbiornik i elementy skła-

dowe wyciskarki lub sokowirówki, oczywiście uprzednio odłączwszy sprzęt od gniazda sieciowego. Nie należy tego robić za przysłowiowe „dwie godziny” czy „jutro”. Gromadzące się tam resztki owoców

i warzyw pod wpływem tlenu zaczynają bowiem psuć się i tworzyć procesy gnilne, w tym grzybnie. Najlepiej więc przeczyszczyć elementy sita, śruby i samego zbiornika, zanim odpady zaschną – co ważne, czyszczenie jest wtedy zdecydowanie łatwiejsze!

Do czyszczenia nie należy używać żadnych środków ściernych ani proszków wybielających. Zniszczy to strukturę tworzywa, które później ma kontakt z żywnością. Lepiej jest jednak rozmontować wszystkie elementy i umyć każdy z nich w ciepłej wodzie z dodatkiem odrobiny płynu do mycia naczyń.

Niemal każdy z producentów dodaje do zestawu szczoteczkę, której funkcja jest dwójaka: z jednej strony pozwala doczyścić włosiem wszelkie zakamarki, np. w śrubie czy sicie, z drugiej jednak strony jej szpipek pozwala wydobyc z małych powierzchni resztki, których nie sposób wyczyścić nawet pod bieżącą wodą. Wielu producentów pozwala na mycie niektórych elementów w zmywarce, jednakże przed pierwszym włożeniem kompletu do komory należy sprawdzić tę możliwość w instrukcji obsługi.

Mniej wymagające w czyszczeniu

Popychacz, pokrywa, pojemnik na miąższ oraz na sok czy separator piany to tylko niektóre części urządzenia, których czyszczenie nie stwarza żadnych problemów. O ile producent pozwala na to, można te elementy włożyć do zmywarki, choć szybciej umyje-



Fot. Götie

Podczas czyszczenia wyciskarki warto zwrócić szczególną uwagę na wymagające miejsca, w którym gromadzi się najwięcej odpadków, są to: wyłot odpadków oraz zbiornik główny, mechanizm mocujący śrubę oraz sito.

my je pod bieżącą wodą, nawet bez detergentu. Pamiętać jednak należy o obfitym opłukaniu ciepłą wodą.

Dodatkowo: ściereczką po korpusie

Czyszczenie samego korpusu nie wymaga dużego wysiłku. Obudowę, o ile nie ma dotykowego panelu sterowania, wystarczy wytrzeć tylko wilgotną szmatką lub z domieszką niewielkiej ilości płynu do naczyń, aby pozbyć się smug oraz zacieków. Dodatkowo specjalny środek do tworzywa (lub do stali nierdzewnej) zastosowany na obudowie korpusu chroni ją przed zarysowaniami. Jeśli natomiast na obudowie mamy programator, wilgotną ściereczkę powinniśmy zamienić na delikatną szmatkę, ale suchą! Pod panelem znajduje się elektroniczny panel sensorowy i jakikolwiek kontakt z wodą mógłby spowodować jego awarię.

Sok z buraka na obudowie? To nie problem

Kiedy już dojdzie do niechcianego zabarwienia, np. z marchewki czy czerwonych buraków, z pomocą przyjdzie... olej jadalny. Nie stosujemy wybielających środków do powierzchni mających kontakt z żywnością. Najprostsze sposoby są najczęściej najskuteczniejsze. Wystarczy na pojemnik, obudowę lub do zbiornika wlać kilka kropel oleju jadalnego, który wywabi wszystkie zabarwienia.



Fot. Philips

reesa®

ŚWIEŻA PORCJA WITAMIN
KAŻDEGO DNIA!

WYCISKARKA **WOLNOOBROTOWA** DO WARZYW I OWOCÓW

TSA3220

65 obr./min.

Moc 150 W

Wysoka wydajność

Sito o drobnych oczkach

Zachowuje wartości odżywcze

Zapobiega utlenianiu



Tylko 499 zł!

www.reesa.pl

Produkt dostępny w:
lpelektronik
www.lpelektronik.com

MODELE ZALECANE

Wyciskarki wolnoobrotowe

Segment cenowy premium

AAA

powyżej 700 zł



TOP PRODUKT 2017



TOP PRODUKT 2017



TOP PRODUKT 2017

Marka	AMICA	AMICA	CONCEPT	ELDOM	GOTIE
Symbol	JSM4012	JSD4011	LO-7067	PJ650 Silencio	GSJ-620
www	www.amica.pl	www.amica.pl	www.my-concept.pl	www.eldom.eu	www.gotie.eu

Wyciskarki wolnoobrotowe

Segment premium Segment wysoki

AAA AA

powyżej 700 zł

od 500 do 700 zł



AAA



AAA



AAA



AAA



AA

Marka	PHILIPS	PHILIPS	TEFAL	ZELMER	AMICA
Symbol	HR1897/30	HR1880/01	ZC500H38	ZJP1600B	JSM4011
www	www.philips.pl	www.philips.pl	www.tefal.pl	www.zelmer.pl	www.amica.pl

Wyciskarki wolnoobrotowe

Segment cenowy wysoki

AA

od 500 do 700 zł



TOP PRODUKT 2017



TOP PRODUKT 2017



TOP PRODUKT 2017



Marka	GORENJE	GOTIE	SCARLETT	SCARLETT	TEESA
Symbol	JC4800VWY	GSJ-600R	SC-JE50S33	SC-JE50S22	TSA3220
www	www.gorenje.pl	www.gotie.eu	www.scarletttagd.pl	www.scarletttagd.pl	www.teesa.pl

Wyciskarki wolnoobrotowe

Segment cenowy średni

A

od 400 do 500 zł



TOP PRODUKT 2017



TOP PRODUKT 2017



TOP PRODUKT 2017

Marka	BOTTI	CAMRY	CAMRY	ELDOM	ELDOM
Symbol	Cortland	CR 4120	CR 4118	PJ450	PJ200 Vita
www	www.botti.pl	www.camryhome.eu	www.camryhome.eu	www.eldom.eu	www.eldom.eu

Segmenty cenowe ustalane są na podstawie średnich cen detalicznych.

Wyciskarki wolnoobrotowe

Segment cenowy premium

AAA

powyżej 700 zł



TOP PRODUKT



TOP PRODUKT



TOP PRODUKT

Marka	GOTIE	GOTIE	GOTIE	PHILIPS	PHILIPS
Symbol	GSJ-610	GSJ-840M	GSJ-450	HR1933/20	HR1945/80
www	www.gotie.eu	www.gotie.eu	www.gotie.eu	www.philips.pl	www.philips.pl

Wyciskarki wolnoobrotowe

Segment cenowy wysoki

AA

od 500 do 700 zł



TOP PRODUKT



TOP PRODUKT



TOP PRODUKT

Marka	BEGOOD	CONCEPT	CONCEPT	ELDOM	ELDOM
Symbol	SJ6203	LO-7046	LO-7045	PJ700 Viigo	PJ600S Intensi
www	www.luxpol-agd.pl	www.my-concept.pl	www.my-concept.pl	www.eldom.eu	www.eldom.eu

Wyciskarki wolnoobrotowe

Segment wysoki Segment średni

AA A

od 500 do 700 zł od 400 do 500 zł



TOP PRODUKT

AA



AA



TOP PRODUKT

AA



TOP PRODUKT

A



A

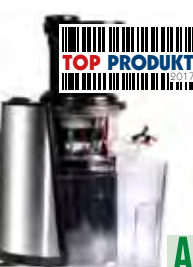
Marka	TEFAL	TEFAL	THOMSON	ADLER	ADLER
Symbol	ZC258D38	ZC255B38	THJU50114	AD 4119	AD 4113 G
www	www.tefal.pl	www.tefal.pl	www.euroelectro.eu/pl/	www.adlereurope.eu	www.adlereurope.eu

Wyciskarki wolnoobrotowe

Segment średni Segment ekonomiczny

A A_E

od 400 do 500 zł poniżej 400 zł



TOP PRODUKT

A



TOP PRODUKT

A



A



A



TOP PRODUKT

A_E

Marka	LAFE	MPM	MPM	MPM	CAMRY
Symbol	SWP-001	MSO-16	MSO-12M	MSO-14	CR 4108
www	www.lafe.pl	www.mpm.pl	www.mpm.pl	www.mpm.pl	www.camryhome.eu

MODELE ZALECANE

Sokowirówki

Segment cenowy premium

AAA

powyżej 300 zł



Marka	BOSCH	BOSCH	BOSCH	BOSCH	ELECTROLUX
Symbol	MES4010	MES4000	MES3500	MES25C0	ESF2000
www	www.bosch-home.pl	www.bosch-home.pl	www.bosch-home.pl	www.bosch-home.pl	www.electrolux.pl

Sokowirówki

Segment cenowy premium

AAA

powyżej 300 zł



Marka	RUSSELL HOBBS	SCARLETT	TEFAL	ZELMER	ZELMER
Symbol	20366-56	SC-JE50S27	ZE585H38	ZJE1900X	ZJE1205G
www	pl.russellhobbs.com	www.scarletttagd.pl	www.tefal.pl	www.zelmer.pl	www.zelmer.pl

Sokowirówki

Segment cenowy wysoki

AA

od 200 do 300 zł



Marka	MPM	RUSSELL HOBBS	RUSSELL HOBBS	SCARLETT	SCARLETT
Symbol	MSO-06M	20365-56	22880-56	SC-JE50S29	SC-JE50S16
www	www.mpm.pl	pl.russellhobbs.com	pl.russellhobbs.com	www.scarletttagd.pl	www.scarletttagd.pl

Sokowirówki

Segment cenowy średni

A

od 100 do 200 zł



Marka	CAMRY	ELDOM	ELDOM	LAFE	MESKO
Symbol	CR 110	SK9S Vera	SK12	SOK-001	MS 4112
www	www.camryhome.eu	www.eldom.eu	www.eldom.eu	www.lafe.pl	www.meskoeurope.eu

THOMSON
friendly technology



Wyciskarka wolnoobrotowa THJU50114 to ciche i praktyczne urządzenie, które pozwala na przygotowanie świeżych soków w zaciszu własnej kuchni. Radzi sobie zarówno z warzywami twardymi (burak) jak i z włóknistymi (jarmuż). W zależności od naszych indywidualnych preferencji, można jej użyć do przygotowania soków, smoothies, musów, shake'ów, zdrowych dań, deserów, przekąsek z mięszu czy drinków.

thomson.com.pl

Dystrybutorem produktów Thomson z zakresu drobnego sprzętu AGD, audio-video, ochrony i pielęgnacji zdrowia oraz telefonów jest Horn Distribution S.A.

MODELE ZALECANE

Sokowirówki

Segment cenowy premium

AAA

powyżej 300 zł



Marka	PHILIPS	PHILIPS	PHILIPS	PHILIPS	RUSSELL HOBBS
Symbol	HR1918/80	HR1922/20	HR1864/20	HR1855/90	22700-56
www	www.philips.pl	www.philips.pl	www.philips.pl	www.philips.pl	pl.russellhobbs.com

Sokowirówki

Segment cenowy wysoki

AA

od 200 do 300 zł



Marka	ADLER	BLAUPUNKT	CAMRY	CONCEPT	GOTIE
Symbol	AD 4107	EJE401	CR 4115	LO-7025	GSK-800
www	www.adlereurope.eu	www.blaupunkt.com/pl/	www.camryhome.eu	www.my-concept.pl	www.gotie.eu

Sokowirówki

Segment wysoki Segment średni

AA A

od 200 do 300 zł od 100 do 200 zł



Marka	TEFAL	ZELMER	ZELMER	ADLER	BOTTI
Symbol	ZE581B38	ZJE1000S	ZJE1200W	AD 4111	Tetro
www	www.tefal.pl	www.zelmer.pl	www.zelmer.pl	www.adlereurope.eu	www.botti.pl

Sokowirówki

Segment średni Segment ekonomiczny

A A_E

od 100 do 200 zł poniżej 100 zł



Marka	MPM	MPM	TEESA	TEFAL	ELDOM
Symbol	J-45	MSO-10M	TSA3015B	ZE350B38	SK10 Ollie
www	www.mpm.pl	www.mpm.pl	www.teesa.pl	www.tefal.pl	www.eldom.eu

Wyciskarki do cytusów

Segment cenowy premium

AAA

powyżej 100 zł



Marka	BOSCH	MPM	RUSSELL HOBBS	THOMSON	ZELMER
Symbol	MCP72GMB	MWC-04M	21352-56	THJU05774	ZCP2100X
www	www.bosch-home.pl	www.mpm.pl	pl.russellhobbs.com	www.euroelectro.eu/pl/	www.zelmer.pl

Wyciskarki do cytusów

Segment cenowy wysoki

AA

od 50 do 100 zł



Marka	AMICA	BOSCH	CONCEPT	GORENJE	PHILIPS
Symbol	JCK3011	MCP3500	CE-3510	CJ40W	HR2738/00
www	www.amica.pl	www.bosch-home.pl	www.my-concept.pl	www.gorenje.pl	www.philips.pl

Wyciskarki do cytusów

Segment cenowy wysoki

AA

od 50 do 100 zł



Marka	RUSSELL HOBBS	SCARLETT	SCARLETT	TEESA	ZELMER
Symbol	23850-56	SC-JE50C05	SC-JE50C03	TSA3010	ZCP1000W
www	pl.russellhobbs.com	www.scarletttagd.pl	www.scarletttagd.pl	www.teesa.pl	www.zelmer.pl

Wyciskarki do cytusów

Segment cenowy średni

A

od 20 do 50 zł



Marka	ADLER	CAMRY	LAFE	MESKO	MPM
Symbol	AD 4004	CR 4001	WCK002	MS 4073	MWC-03
www	www.adlereurope.eu	www.camryhome.eu	www.lafe.pl	www.meskoeurope.eu	www.mpm.pl

MODELE ZALECANE

Smoothie makery

Segment cenowy premium

AAA

powyżej 200 zł



Marka	CONCEPT	ELDOM	RUSSELL HOBBS	RUSSELL HOBBS	RUSSELL HOBBS
Symbol	SM-3380	BLN700	23821-56	21352-56	23180-56
www	www.my-concept.pl	www.eldom.eu	pl.russellhobbs.com	pl.russellhobbs.com	pl.russellhobbs.com

Smoothie makery

Segment cenowy wysoki

AA

od 100 do 200 zł



Marka	CAMRY	CAMRY	CONCEPT	CONCEPT	ELECTROLUX
Symbol	CR 4071	CR 4069	SM-3370	SM-3360	ESB2500
www	www.camryhome.eu	www.camryhome.eu	www.my-concept.pl	www.my-concept.pl	www.electrolux.pl

Smoothie makery

Segment cenowy wysoki

AA

od 100 do 200 zł



Marka	GORENJE	GOTIE	MPM	MPM	PHILIPS
Symbol	BSM600W	GBL-600	MBL-15	MBL-20	HR2872/00
www	www.gorenje.pl	www.gotie.pl	www.mpm.pl	www.mpm.pl	www.philips.pl

Smoothie makery

Segment wysoki Segment średni

AA A

od 100 do 200 zł od 50 do 100 zł



Marka	RUSSELL HOBBS	ADLER	LAFE	ELDOM	TEESA
Symbol	23470-56	AD 4054R	BBP001	BLP10P	TSA3535
www	pl.russellhobbs.com	www.adlereurope.eu	www.lafe.pl	www.eldom.eu	www.teesa.pl



WYCISKARKA DO SOKU



ZDROWIE I WITALNOŚĆ



Wolnoobrotowe
wyciskanie
soku



Regulacja
ilości miąższu

200W

Wydajny 200W
silnik



Bez kapania



Cicha praca



Metalowe sitko
z drobnymi
otworami

Klarowny, a może gęsty? W naszej wyciskarce JC4800VWY płynnie ustawisz dowolną gęstość soku. Dzięki zastosowaniu innowacyjnej technologii tłoczenia, sok nie traci składników odżywczych. W trakcie wyciskania soku nie dochodzi do podniesienia temperatury, która w tradycyjnych sokowirówkach niszczy delikatnie i wartościowe witaminy i enzymy.

Świeży, aromatyczny i pełny witamin sok kiedy tylko zechcesz.



Chcesz wycisnąć z owoców,
warzyw i ziół to, co najcenniejsze?
Chcieć to móc.



Od wartości odżywczych po więcej błonnika, od witamin po lepszy smak – wyciskarka JuiceMaker One wycisnie z owoców, warzyw i ziół to, co dla Ciebie najlepsze.

- **Unikalny system wyciskania** pozwoli zachować więcej wartości odżywczych.
- **Wolnoobrotowy silnik** sprawi, że ciepło nie zniszczy witamin.
- **Innowacyjna technologia** umożliwi wyciśnięcie soku nawet z malin, ananasa, rabarbaru czy bazylii.

Zobacz też inne urządzenia kuchenne Zelmera dopasowane do Twoich potrzeb. Więcej na zelmer.pl

zelmer
niezawodnie