

S odšťavňovačem ke zdraví

VĚRA TOMÍČKOVÁ

Pití čerstvých vylisovaných šťáv je prospěšné pro naše zdraví. Dodávají nám potřebné vitaminy a minerály. Pomocí odšťavňovače připravíme lahodné šťávy snadno a rychle.

Čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny mají blahodárné účinky na náš organismus. Přispívají k detoxikaci organismu, příznivě ovlivňují trávení a napomáhají snižovat nadváhu. Ovoce a zelenina obsahují vysoké množství antioxidantů, které jsou prospěšné při boji s volnými radikály. Ačkoli víme, že čerstvé ovoce a zelenina jsou pro nás důležité, jíme jich velmi málo. Denně bychom měli sníst až pět porcí. Čerstvé šťávy jsou lahodnou formou pravidelné dávky vitamínů a jsou vhodné pro všechny vyznavače zdravého životního stylu.

Odšťavňovače můžeme rozdělit na kategorie podle typu zpracování potravin. Před nákupem bychom proto měli zvážit, jaký druh šťávy budeme připravovat.

Odstředivkové odšťavňovače tzv. centrifugy potravinu nejprve nejmenno nastrouhají a za vysokých otáček se přes jemné sítko odstředivou silou uvolňuje šťáva. Odpad se shromažďuje v zásobníku. Při výběru se vyplatí investovat do dražšího spotřebiče s vyšším počtem otáček, u levnějších výrobků je zvýšená spotřeba surovin a tudíž dražší provoz. Odstředivkové odšťavňovače jsou nejrozšířenější na trhu a jsou vhodné pro většinu ovoce a zeleniny.



OVOCE A ZELENINA NEVHODNÉ DO ODŠŤAVŇOVAČE:

- Banány, kiwi, měkké přezrálé ovoce, příliš tvrdé ovoce
- Před odšťavňováním zbavme ovoce kůry a pecek (jsou hořké).

Citrusovače jsou, jak již název napovídá, určeny ke zpracování citrusů. Do přístroje se vkládají napůl rozkrojené. Citrusovače můžeme zakoupit manuální nebo elektrické.

Rozmělnovací tlakové odšťavňovače fungují tak, že surovinu rozmělní a protlačí skrz sítko. Rozlišujeme tzv. homogenizéry, které se používají na výrobu pyré nebo zmrzliny, a se šroubovitou hřídelí, které zachovávají více vitamínů a vlákniny.

Pro výrobu šťávy lze použít lis, které se hodí, především pokud nechceme ve šťávě

žádnou vlákninu. Pro běžné domácí odšťavňování se nepoužívají.

Dalšími kritérii výběru je způsob údržby a také hlučnost přístroje. Údržbu provádíme ihned po použití. Obvykle stačí opláchnout proudem vody a tuhé části vyčistit kartáčkem.

Čerstvé šťávy jsou určeny k okamžité spotřebě. Již 30 minut po přípravě se snižuje jejich enzymatická aktivita na polovinu. Šťávy z jablek a hrušek velmi rychle hnědnou, proto je nutné do nich přidat pár kapek citronu. ■

FOTO ARCHIV FIREM CATLER, ETA, FAGORMOULINEX A TEFAL.

