

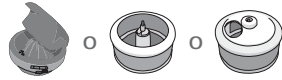


FRUTTA E VERDURA



### Agrumi

(Limone, Arancia, Pompelmo)



Scegliere sempre gli agrumi pesanti per le loro dimensioni e con una pelle sottile e brillante. Il modo più semplice per estrarne il succo è di tagliarli in due e di utilizzare lo spremiagrumi. Tuttavia, per facilitare la preparazione di alcuni cocktail, potete anche passarli alla centrifuga o allo spremi nettare-sugo dopo averli spelati e tagliati a spicchi.

### Albicocca, Pesca, Pescanoce



Scegliere frutta che non sia troppo dura, pesante e di colore piuttosto scuro. Lavarla bene, togliere il nocciolo e tagliarla a pezzi. La polpa di questa frutta dà un nettare piuttosto denso. In funzione centrifuga può essere necessario unirla ad altra frutta o verdura con più sugo per poter eliminare e diluire la polpa.

### Ananas



Sceglierlo ben pesante e profumato. L'ananas è ben maturo se potete staccare facilmente una delle foglie più basse. Tagliare via le foglie e la buccia e tagliarlo a pezzi.

### Asparagi

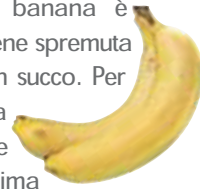


Sceglierli freschi e ben saldi. Lavarli, togliere la parte inferiore e tagliarli a fettine prima di passarli nella centrifuga.

### Banana



Sceglierle con la buccia uniformemente gialla. La polpa della banana è densa, quindi quando viene spremuta dà più una purea che un succo. Per questo si consiglia di unirla ad altra frutta: passate sempre la banana per prima (sbucciata e tagliata a pezzi) e poi altra frutta con più sugo per diluirne il succo.



### Broccoli



Scegliere broccoli con i fiori ben verdi e stretti. Potete passare tutto alla centrifuga (gambi e fiori), ma dato che il sugo è un po' amaro, si consiglia di unirlo ad altri succhi. Lavarli con cura e tagliarli a pezzi prima di passarli nella centrifuga.



### Carota



Scegliere carote ben salde e con la pelle uniforme. È inutile spellarle, spazzolarle basta sotto l'acqua corrente e tagliarle a pezzi. Tenete sempre in frigo delle carote perché sono la base di diversi cocktail.

### Cetriolo



Scegliere dei cetrioli ben saldi e verde scuro. Sbucciarli sommariamente e tagliarli a pezzi. Molto dissetante ed acquoso, il suo succo attenua il gusto forte di altre verdure (ravanello, peperone...).



### Ciliegia



Scegliere ciliegie ben salde che non siano rovinare, rosso scuro e preferibilmente ancora con il gambo. Il loro succo è molto profumato ma la preparazione è un po' lunga perché bisogna assolutamente togliere il nocciolo (dopo averle lavate e tolto il gambo) per poterle passare nel Duo o Duo Plus.

### Cocco



Scegliere una noce di cocco piena: quando la si scuote, si deve sentire il latte che si muove. Cominciate forando con un coltellino una delle piccole macchie scure che si trovano all'estremità della noce e recuperare il latte in un bicchiere. Rompere la noce di cocco con un martello, togliere la polpa e tagliarla a pezzetti. È inutile togliere la seconda pelle. Introdurre i pezzi nella centrifuga per ridurla in poltiglia. In seguito aggiungere dall'alimentatore il latte e/o un po' di acqua minerale per risciacquare la polpa e ottenere un succo migliore. Conservare la polpa per farne dei dolci.

### Finocchio



Scegliere finocchi ben saldi e bianchi con alcune foglioline. Lavarli e tagliarli a pezzi. Il loro gusto di anice si mescola bene ad altri succhi (mela, arancia,...).

### Fragole



Scegliere fragole molto profumate e verificare che non siano ammaccate. Asciugarle delicatamente con carta assorbente umida (se le lavano in troppa acqua diventano acquose), poi mondarle e tagliarle eventualmente in due pezzi se sono grandi.

**Insalata**

Scegliere un'insalata con foglie ben verdi. Staccare le foglie, lavarle ed arrotolarle per formare un cilindro che introdurrete nell'alimentatore. Il suo succo è un po' amaro ed è preferibile quindi unirlo ad altri succhi.

**Kiwi**

Sceglierli maturi, la polpa deve cedere leggermente alla pressione del dito. Sbucciarli e tagliarli a pezzi.

**Lamponi**

Scegliere frutta matura e non rovinata. Se le cogliete voi stessi dalla pianta, devono staccarsi facilmente. È preferibile non lavare i lamponi poiché perdono il loro profumo.

**Mango, Papaia**

Sceglierli maturi, la polpa deve cedere leggermente alla pressione del dito. Sbucciarli, **togliere il nocciolo o i semi** e tagliarli a pezzi. In funzione centrifuga, potrà essere necessario passare dopo il mango o la papaia anche

frutta con più succo per diluire la polpa. Soprattutto la papaia, meno gustosa del mango, richiede di essere unita ad altri ingredienti.

**Mela**

Sceglierle ben salde con una bella buccia. Le varietà di mela sono moltissime: quelle verdi vi daranno un succo acidulo mentre le Golden Delicious daranno un succo più dolce. Lavarle, tagliarle a pezzi e passarle direttamente nella centrifuga senza sbucciarle né togliere i semi.

**Melone, Anguria**

Scegliere un melone pesante e senza macchie scure; il peduncolo deve staccarsi leggermente. Per l'anguria, la buccia deve essere liscia e dura. Togliere i semi (tranne per l'anguria), togliere la buccia e tagliare a pezzi.

**More**

Scegliere more belle lucide, che siano tenere e ben gonfie. Se le comperate, verificare che non vi sia sugo nel fondo della barchetta. Passarle rapidamente sotto l'acqua e asciugare su un foglio di carta prima di passarle nello spremi nettare-sugo.

### Passione (frutto della)



Scegliere frutti pesanti con la pelle con qualche grinza (non troppe, altrimenti il frutto è vecchio). Tagliatelo in due, togliere la polpa con un cucchiaino e introdurlo nella centrifuga o nello spremi nettare-sugo. Questo frutto dal sapore molto profumato è ideale per moltissimi cocktail di frutta.

### Peperone



Scegliere peperoni ben saldi con la pelle liscia. Il peperone rosso è quello che dà il succo più dolce.



Lavare i peperoni crudi, togliere il peduncolo, tagliarli a pezzi e passarli nella centrifuga per ottenere un succo limpido e molto colorato. Nello spremi nettare-sugo fate dapprima dorare i peperoni sotto il grill del forno da tutti i lati, togliere il peduncolo, tagliarli a pezzi grossi e passarli nello spremi nettare-sugo per ottenere una salsa ai peperoni.

### Pera



Sceglierle ben salde con una bella buccia. Lavarle, tagliarle e senza togliere i semi passarle direttamente nella centrifuga (per un succo chiaro)



o nello spremi nettare-sugo per un nettare più denso. Aggiungere subito alcune gocce di limone perché la pera si ossida rapidamente.

### Pomodoro



Scegliere pomodori maturi e ben rossi. Lavarli, togliere il ciuffo verde e tagliarli a pezzi. Potete passare i pezzi di pomodoro nella centrifuga, ma il rendimento e la capacità saranno nettamente inferiori che se li passate allo spremi nettare-sugo. Il succo o la salsa di pomodoro fresco e naturale è piuttosto pallido, è solo cuocendolo che acquista un bel colore rosso acceso.

### Prezzemolo



Scegliere foglie ben verdi. Puro, il suo succo è molto forte ed è quindi preferibile unirlo ad altri tipi di succo. Introdurre nella centrifuga le foglie di prezzemolo che avrete prima lavato ed asciugato e poi altre verdure.

### Prugna



Scegliere frutti ben gonfi e colorati, la cui polpa deve cedere leggermente alla pressione del dito. Lavarle, tagliarle in due e togliere il nocciolo.

### Rapa rossa



Sceglierle ben salde e non troppo grosse. Grattare via la buccia e tagliarle a pezzi prima di passarle nella centrifuga. Spesso è difficile trovare rape rosse crude, potete quindi utilizzarle cotte, anche se il loro valore nutritivo sarà leggermente inferiore.

### Ravanello



Scegliere ravanelli rossi ben saldi con le foglie belle verdi. Togliere le foglie e lavare i ravanelli prima di passarli nella centrifuga. Il loro gusto un po' piccante può essere usato per alcuni cocktail.

### Ribes, Ribes nero, Mirtilli



Scegliere le bacche ben sode con la buccia brillante (vellutata per i mirtilli). Per poterne approfittare tutto l'anno, pensate a congelarli: sgranateli, asciugateli e poneteli in congelatore in una vaschetta. Se utilizzate bacche fresche, sgranatele prima di passarle allo spremi nettare-sugo. Il succo del ribes è uno dei meno dolci e più aciduli, potrete quindi aggiungere un po' di sciroppo di zucchero per addolcirlo.

### Sedano



Scegliere le coste ben salde, molto fresche e di un bel color verde. Lavarle e tagliarle a pezzi prima d'introdurle nella centrifuga. Leggermente salato, il suo succo si unisce perfettamente ad altri succhi di frutta e di verdura (mela, pomodoro,...).

### Uva



Scegliere grappoli con acini ben saldi, di grossezza uniforme e che rimangono attaccati bene al grappolo. Lavarla con cura e staccare gli acini. Il loro succo dolce piace molto ai bambini.

### Zenzero



Scegliere unicamente radici fresche e ben salde (senza grinze). Tagliarne un pezzetto da passare alla centrifuga assieme ad altra frutta o verdura per un cocktail un po' piccante.



## RACCOMANDAZIONI

Variate la frutta e la verdura perché non contengono tutte le stesse sostanze e sono benefiche per la salute in modo diverso.

Più la frutta e la verdura sono fresca, più avranno vitamine e succo. Se possibile selezionate alimenti provenienti dall'agricoltura biologica, in particolare per la frutta e verdura di cui si tiene la buccia, particolarmente ricca di sostanze nutritive. Se desiderate diluire il succo, utilizzate acqua minerale.

Ciò vale anche per il ghiaccio che utilizzate nei cocktail.

Bere o utilizzare il succo il più rapidamente possibile poiché alcune vitamine vengono distrutte dall'aria e dalla luce. Se dovete mettere via del succo aggiungete alcune gocce di limone per migliorarne la conservazione e conservarlo in frigorifero.

Diluire sempre i succhi di verdure verdi o rosse perché sono potenti depurativi.

La frutta è ricca di fruttosio (zucchero naturale), quindi attenzione se non potete consumare molto zucchero.

Per i bambini, il cui apparato digerente è più sensibile di quello di un adulto, diluire i succhi per abituare il loro organismo a questo tipo di nutrizione concentrata e scegliere frutta fresca dal gusto poco pronunciato.

## COME LEGGERE LE RICETTE

Difficoltà della ricetta  molto facile -  facile -  più elaborata



Uso dello spremiagrumi



Uso della centrifuga



Uso dello spremi nettare-sugo

Quando per una stessa ricetta avete la scelta tra 2 ingredienti diversi, vi indichiamo sempre per primo quello che è più adatto.

A seconda della ricetta, il tempo di funzionamento dell'apparecchio è compreso tra 1 minuto e 5 minuti.