

# SOLIS Juice Fountain classic

Tipo 840

Modo d'uso  
et ricette



## **Indice**

Introduzione	Pag. 1
Misure di sicurezza importanti per la vostra centrifuga	Pag. 2
Conoscere la centrifuga Solis Juice Fountain	Pag. 3
Assemblaggio della centrifuga Solis Juice Fountain	Pag. 4
Lavorare con la centrifuga Solis Juice Fountain	Pag. 7
Smontaggio della centrifuga Solis Juice Fountain	Pag. 9
Cura e pulizia	Pag. 11
Ausilio all'identificazione dei problemi	Pag. 12
Ulteriori informazioni sui succhi	Pag. 13
Acquisto e conservazione della frutta e la verdura	Pag. 13
Preparazione della frutta e della verdura	Pag. 13
Procedura corretta	Pag. 13
Come ottenere la miscela corretta	Pag. 14
Utilizzare gli scarti	Pag. 14
Alcuni fatti su frutta e verdura	Pag. 15
Primi passi	Pag. 16

# Benvenuto

## Introduzione

Complimenti per l'acquisto della vostra nuova centrifuga Solis Juice Fountain. A fronte dell'attuale interesse per gli alimenti freschi e naturali viene spontaneo fare dei drink a base di frutta e verdura fresche preparati in casa un apprezzatissimo componente della nostra dieta quotidiana.

La centrifuga Solis Juice Fountain è dotata di un esclusivo pozzetto di riempimento dall'apertura particolarmente ampia, di un capiente contenitore per gli scarti, nonché di un cestello in acciaio legato che rendono più semplice ed efficiente la produzione dei succhi.



L'innovativo design dell'apparecchio non solo rende più semplice e rapida l'estrazione dei succhi, ma ne razionalizza anche la pulizia.

Dato che i pochi componenti presentano superfici lisce ed arrotondate, subito dopo l'utilizzo la centrifuga può essere sciacquata in maniera semplice e rapida e quindi pulita in un battibaleno.

Il presente depliant contiene non solo le istruzioni operative, ma anche tutta una serie di informazioni utili sull'acquisto, la conservazione e la lavorazione della frutta e della verdura, nonché una vasta raccolta di idee per la produzione di squisiti mix di succhi. Per mantenere inalterato nel tempo il valore d'uso della centrifuga, è opportuno prendersi tutto il tempo necessario per leggere accuratamente le seguenti istruzioni operative ed avvertenze di sicurezza.

## Per Solis la sicurezza viene al primo posto

Noi di Solis siamo estremamente attenti alla sicurezza e pertanto nella costruzione ed il montaggio dei nostri prodotti teniamo sempre presente la sicurezza dei nostri clienti.

Tuttavia, durante l'utilizzo degli elettrodomestici è comunque d'obbligo una congrua dose di prudenza. Pertanto raccomandiamo di seguire sempre le seguenti raccomandazioni relative alla sicurezza:

### Misure di sicurezza importanti per la vostra centrifuga

- Non pressare mai gli alimenti nel pozzetto di riempimento con le mani. Utilizzare sempre il pressore fornito a corredo.
- Non toccare mai con le mani le piccole lame presenti nella parte inferiore del cestello in acciaio legato.
- Non lasciar mai funzionare la centrifuga incustodita. Particolare cautela è necessaria quando durante il funzionamento nelle vicinanze sono presenti dei bambini. Non far mai lavorare con l'apparecchio bambini o soggetti psicolabili senza sorveglianza.
- Prima di accendere la centrifuga accertarsi sia stata assemblata in maniera corretta e completa. Per ragioni di sicurezza, se l'apparecchio non è correttamente assemblato non può infatti essere messo in funzione.
- Lavorare solo su piani orizzontali asciutti e superfici di lavoro salde e resistenti, che non si inclinano o deformano sotto al peso dell'apparecchio.
- Non lasciar mai penetrare nella base motore acqua o altri liquidi.
- Quando si finisce di lavorare con la centrifuga e prima di disassemblarla per la pulizia staccare sempre la spina dalla presa di rete.
- Il pozzetto di riempimento ha un'apertura particolarmente ampia. **Non mettere mai le mani nel pozzetto. Non introdurre mai oggetti non idonei. Lavorare sempre con il pressore fornito a corredo.**
- Non trazionare o strappare mai il cavo di allacciamento alla rete. Posizionare l'apparecchio nelle vicinanze di una presa a muro, in modo da poter comodamente raggiungere la presa con il cavo di allacciamento a rete.
- Non impiegare mai prolunghe o prese da tavola. Collegare sempre la centrifuga esclusivamente con il cavo di allacciamento alla rete e direttamente alla presa a muro. Queste avvertenze di sicurezza sono importanti per tutti gli elettrodomestici.
- Leggere attentamente le istruzioni prima di mettere in funzione l'apparecchio. Conservare sempre le istruzioni a portata di mano.
- Non immergere mai il cavo di allacciamento alla rete o la base motore in acqua o altri liquidi.
- Sorvegliare l'apparecchio durante il suo funzionamento. Particolare attenzione va fatta quando ci sono in giro dei bambini.
- L'apparecchio non è adatto per l'utilizzo incustodito da parte di bambini o persone psicolabili.
- Non lavorare mai con elettrodomestici che presentano cavi di allacciamento alla rete o spine danneggiate o se l'apparecchio non funziona come previsto o è danneggiato in qualunque modo. Per la manutenzione e la riparazione portare l'apparecchio esclusivamente in un centro assistenza specializzato in elettrodomestici oppure spedirlo a Solis SA, 8152 Glattbrugg
- Non lasciar mai che il cavo di allacciamento alla rete penda oltre il bordo del tavolo o del banco. Tenere il cavo di allacciamento alla rete lontano da superfici calde (ad esempio, radiatori o forni).
- Spegner sempre l'apparecchio (posizione OFF dell'interruttore) e staccare sempre la spina dalla presa di rete: quando l'apparecchio è lasciato incustodito, quando non è in funzione, prima di pulirlo, prima di spostarlo o di trasportarlo.
- Tutti gli interventi di manutenzione, eccetto la pulizia dei componenti asportabili e dell'esterno della base motore, devono essere eseguiti solo da un centro assistenza autorizzato.
- Questo apparecchio è concepito solo per l'uso domestico.

## Conoscere la centrifuga Solis Juice Fountain

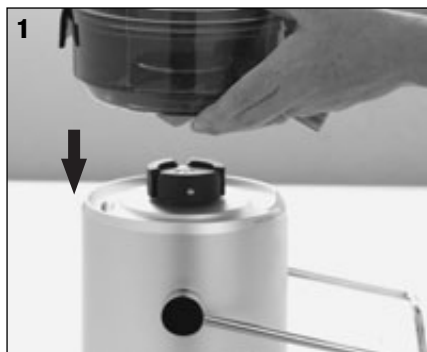


- 1** Pressore: Serve a spingere la frutta e la verdura interi o a pezzi fino a un diametro massimo di 75 mm nell'ampio pozzetto di riempimento brevettato.
- 2** Pozzetto di riempimento particolarmente ampio brevettato: E' possibile introdurre mele, carote, pomodori ed arance pelate interi, velocizzando così la centrifugazione della frutta e della verdura.
- 3** Coperchio della centrifuga
- 4** Cestello in acciaio legato
- 5** Ciotola del succo
- 6** Capiente contenitore per gli scarti
- 7** Bloccaggio di sicurezza: La centrifuga può essere messa in funzione soltanto se il coperchio è correttamente applicato ed il bloccaggio di sicurezza è correttamente in posizione verticale.
- 8** Interruttore ON/OFF
- 9** Base motore con motore ad alta potenza da 450 Watt.
- 10** Il cavo di allacciamento alla rete si avvolge attorno ai piedini di appoggio e qui fissato è in posizione da apposite graffe (sotto alla base motore).
- 11** Beccuccio

## Assemblaggio della centrifuga Solis Juice Fountain

### Punto 1:

Mettere la ciotola del succo sopra alla base motore (vedere la Figura 1).



### Punto 2:

Inserire il cestello in acciaio legato nella ciotola del succo (vedere la Figura 2).

### IMPORTANTE

Spingere il cestello in acciaio legato completamente verso il basso esercitando un'adeguata pressione lungo i bordi finché scatta in posizione con un rumore percettibile.

### MOLTO IMPORTANTE

Dopo la pulizia dei componenti, è assolutamente necessario accertarsi che il cestello in acciaio legato scatti in posizione nell'attacco di azionamento del motore con un rumore percettibile. Assicurarsi che il cestello non traballi facendolo girare. Altrimenti ripetere il procedimento finché il cestello risulta saldamente fissato sull'attacco di azionamento.



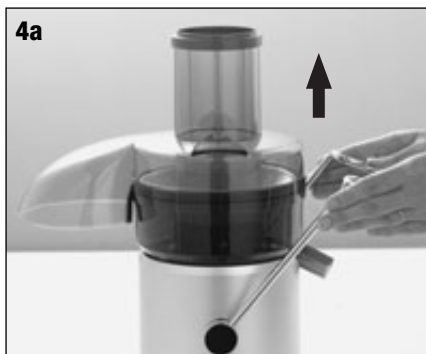
### Punto 3:

Applicare il coperchio della centrifuga sulla ciotola del succo sopra al cestello in acciaio legato (vedere la Figura 3)

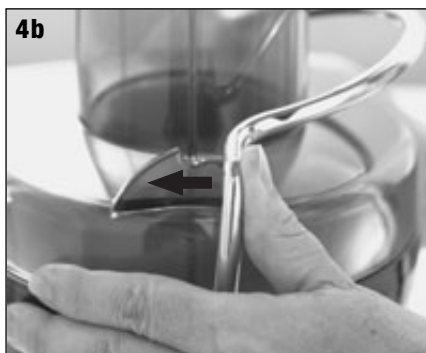


**Punto 4:**

Portare il bloccaggio di sicurezza in posizione verticale (vedere la Figura 4a).

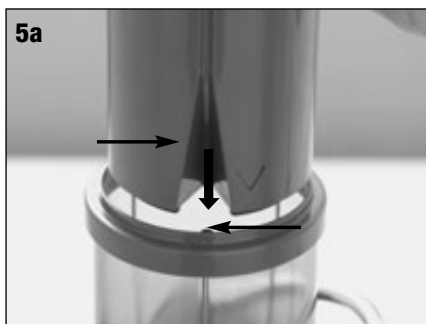


Attivare il bloccaggio di sicurezza sollevandolo nei due incavi presenti sui lati del coperchio (vedere la Figura 4b).

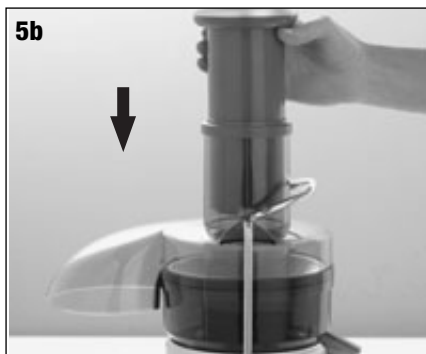


**Punto 5:**

Introdurre il pressore nel pozzetto di riempimento. La sporgenza presente nella parte superiore interna del pozzetto di riempimento deve inserirsi e scorrere nella scanalatura del pressore (vedere la Figura 5a).



Spingere il pressore nel pozzetto premendolo completamente verso il basso (**vedere la Figura 5b**).



**Punto 6:**

Mettere il contenitore degli scarti leggermente inclinato sotto all'ampia espulsione scarti presente sul lato del coperchio della centrifuga.

**Avvertenza:** E' possibile ridurre il dispendio richiesto dalla pulizia rivestendo il contenitore degli scarti con un sacchetto per congelare.

In questo caso gli scarti si raccolgono infatti nel sacchetto e quindi non possono fuoriuscire tanto facilmente dal contenitore degli scarti (**vedere la Figura 6**).



**Punto 7:**

Posare il beccuccio sull'uscita del succo (**vedere la Figura 7**).

Posare un recipiente sotto l'uscita del succo.





## Lavorare con la centrifuga Solis Juice Fountain

### **Punto 1:**

Lavare accuratamente gli alimenti prescelti prima di procedere all'estrazione del succo.

**Avvertenza: Gran parte della frutta e della verdura, come ad esempio mele, carote e cetrioli non deve essere tagliata a pezzi e può essere inserita nel pozzetto intera. Nel preparare il succo di carota inserire le carote nella centrifuga con la punta sottile della radice verso l'alto e l'attacco delle foglie verso il basso (vedere la Figura 4).**

### **Punto 2:**

Accertarsi che la centrifuga sia correttamente assemblata (vedere le pagine 4,5 e 6). Assicurarsi di aver posto sotto all'imboccatura del succo un recipiente di capacità sufficiente (brocca o bicchiere).

### **Punto 3:**

Inserire la spina di rete in una presa a muro da 230 V. Accendere la centrifuga tramite l'interruttore ON/OFF posto sul lato della base motore accanto alla targhetta della ditta. Il motore della centrifuga si mette in funzione.

**Punto 4:**

Non appena il motore inizia a funzionare, estrarre il pressore dal pozzetto ed introdurre gli alimenti, senza riempirlo eccessivamente. Reinscrivere il pressore nel pozzetto e spingere gli alimenti verso il basso esercitando una leggera pressione. Per ottenere la maggior quantità di succo possibile, spingere il pressore verso il basso lentamente.

**Non spingere mai gli alimenti nel pozzetto di riempimento con le mani. Usare sempre il pressore fornito a corredo.**

**4**

**Premere verso il basso lentamente in modo da ottenere più succo possibile.**

**Punto 5:**

Il succo scorre nella brocca o nel bicchiere e gli scarti si raccolgono nell'apposito recipiente.

**Importante:** Il recipiente per gli scarti può essere svuotato durante l'estrazione del succo. Per far ciò portare l'interruttore della centrifuga sulla posizione OFF, quindi inclinare leggermente il recipiente degli scarti ed estrarlo cautamente da sotto al coperchio della centrifuga. Svuotare il recipiente degli scarti e quindi reinserirlo sotto al coperchio della centrifuga. Riaccendere la centrifuga.

**Avvertenza:** E' opportuno rivestire il recipiente degli scarti con un sacchetto per congelare in cui si possono raccogliere gli scarti. In questo modo è possibile ridurre il dispendio richiesto dalla pulizia. Dopo l'estrazione del succo togliere il sacchetto con gli scarti e riporlo in un altro recipiente. Il sacchetto per congelare impedisce anche agli scarti di fuoriuscire dai lati del recipiente. A pagina 14 sono riportate alcune idee per l'utilizzo degli scarti.

**Attenzione:** Accertarsi che il recipiente degli scarti non si riempia eccessivamente.

**Altrimenti l'apparecchio può non funzionare correttamente o addirittura subire dei danni.**



**Avvertenza:**  
**E' possibile ridurre il dispendio richiesto dalla pulizia mettendo un sacchetto per congelare nel recipiente degli scarti.**

## Smontaggio della centrifuga Solis Juice Fountain

### Punto 1:

Spegnere la centrifuga portando l'interruttore sulla posizione OFF e staccare la spina dalla presa di rete.

### Punto 2:

Estrarre cautamente il contenitore degli scarti da sotto il coperchio della centrifuga, inclinandolo leggermente.

### Punto 3:

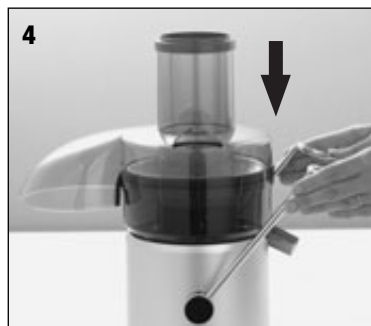
Afferrare con entrambe le mani i lati della staffa del bloccaggio di sicurezza ed estrarla dalle due rientranze presenti sulla destra e la sinistra del coperchio della centrifuga.

### Punto 4:

Abbassare il bloccaggio di sicurezza nella posizione inferiore.

### Punto 5:

Sollevarlo il coperchio della centrifuga tirandolo verso l'alto.



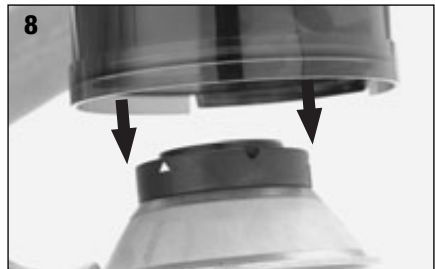
**Punto 6:**

Sollevare la ciotola del succo unitamente al cestello in acciaio legato in essa contenuto. Il cestello è solo inserito nella ciotola e pertanto, se quest'ultima è capovolta, cade fuori.

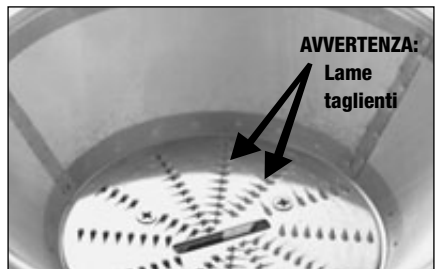


**Punto 7:**

Tenere la ciotola del succo sopra un lavello o una bacinella e quindi capovolgerla per estrarre il cestello (vedere la Figura 7 e 8).



Il cestello in acciaio legato contiene delle piccole lame taglienti che durante il procedimento di estrazione del succo frantumano e fanno avanzare gli alimenti. Non toccare mai con le mani le lame e le superfici taglienti del cestello. Afferrare il cestello sempre e solo per il bordo.



## Cura e pulizia

- **Immediatamente dopo ogni uso lavare sotto acqua corrente tutti i componenti rimovibili.** (Eliminazione scarti umidi)



- Se non è possibile pulire a fondo il cestello in acciaio legato subito dopo l'uso, **immergerlo immediatamente in acqua calda e detersivo per piatti.**
- **Se gli scarti si seccano sul cestello, possono otturare le minuscole aperture del filtro compromettendo l'efficacia della centrifuga.**
- Dopo aver disassemblato l'apparecchio (vedere a pag. 9) lavare tutti i componenti (eccetto la base motore) con acqua calda e detersivo per piatti.
- **Per mantenere ottimale l'estrazione del succo, pulire sempre a fondo il cestello** con lo spazzolino in nylon accluso.
- Per la pulizia afferrare il cestello dal bordo e tenerlo sotto acqua corrente. Spazzolare cautamente dal centro verso l'esterno. Dopo la pulizia osservare il cestello controluce per accertarsi che tutte le minuscole aperture del filtro siano libere da scarti. Se ancora otturate, immergere il filtro in una soluzione di acqua calda e 10% di succo di limone per far staccare gli scarti.
- **Il cestello in acciaio legato non deve essere immerso nel candeggiante.**
- Maneggiare sempre con cautela il cestello in acciaio legato in quanto può facilmente danneggiarsi.
- Passare un panno umido sulla base motore.
- Lasciar asciugare i componenti.

- Gli alimenti fortemente coloranti possono alterare la colorazione dei componenti in plastica. Ciò può essere evitato sciacquando i singoli componenti subito dopo l'uso.
- Le alterazioni cromatiche già presenti possono essere rimosse immergendo i componenti in una soluzione di acqua e 10% di succo di limone o lavandoli con detersivo per piatti (non polvere abrasiva).
- **Non immergere mai la base motore in acqua o altri liquidi!**
- **Al centro del cestello e nel pozzetto di riempimento sono presenti piccole lame taglienti che durante l'estrazione del succo sminuzzano e fanno avanzare gli alimenti. Non toccare le lame del cestello e del pozzetto di riempimento.**



- **Avvertenza:** È possibile ridurre il dispendio richiesto dalla pulizia rivestendo il contenitore degli scarti con un sacchetto per congelare. Dopo l'estrazione del succo è possibile rimuovere gli scarti raccolti unitamente al sacchetto e riporli in un altro contenitore. A pagina 14 sono illustrate alcune idee per l'utilizzo degli scarti.

## Ausilio all'identificazione dei problemi

<b>Problema possibile</b>	<b>Semplice soluzione</b>
L'apparecchio non funziona	Il bloccaggio di sicurezza può eventualmente non essere correttamente scattato in posizione verticale. Il bloccaggio di sicurezza deve essere inserito nelle due rientranze sui lati del coperchio della centrifuga. Vedere la Figura a pagina 5, punto 4a e 4b.
Durante l'estrazione del succo il motore si ferma	Se si lavora troppo rapidamente e si spingono gli alimenti nella centrifuga con un'eccessiva pressione, gli scarti umidi si raccolgono sotto al coperchio della centrifuga. Durante l'introduzione degli alimenti non esercitare una pressione eccessiva sul pressore. Vedere a pagina 8, punto 4.
Gli scarti in eccesso si raccolgono nel microfiltro del cestello	Interrompere il lavoro. Togliere il coperchio della centrifuga e rimuovere cautamente gli scarti dal cestello con un cucchiaino da caffè. Riapplicare il coperchio della centrifuga. Eventualmente utilizzare altri tipi di frutta o verdura.
Gli scarti sono troppo umidi e si ottiene troppo poco succo	Lavorare più lentamente. Togliere il cestello e pulire le pareti laterali sotto l'acqua corrente con uno spazzolino in modo da rimuovere le fibre che vi si sono raccolte e che intasano le aperture del cestello. Vedere a pagina 11.
Il succo fuoriesce tra il bordo del coperchio della centrifuga e la ciotola del succo	Lavorare più lentamente. Durante l'introduzione degli alimenti non esercitare così tanta pressione sul pressore. Vedere a pagina 8, punto 4.
Il succo spruzza fuori dalla bocchetta	Lavorare più lentamente. Durante l'introduzione degli alimenti non esercitare così tanta pressione sul pressore. Vedere a pagina 8, punto 4.

## Ulteriori informazioni sui succhi

Nell'ideare i succhi di cui al presente depliant sono stati tenuti presenti gli aspetti del sapore, della consistenza e dell'aroma. Oltre alla gradevole esperienza sensoriale, i succhi assicurano tuttavia anche grossi vantaggi per la salute.

Nella frutta e la verdura il 95% delle sostanze nutritive sono infatti contenute nel succo. I succhi di frutta e verdure fresche costituiscono una componente fondamentale di una dieta ben bilanciata, in quanto sono una fonte di vitamine e minerali facilmente accessibile. Inoltre le sostanze in essi contenute entrano rapidamente nel circolo sanguigno e rappresentano pertanto il modo più veloce per apportare al corpo nuove sostanze nutritive.

Produrre da sé i propri succhi significa anche poter decidere quali sostanze devono contenere, in quanto si scelgono gli ingredienti ed inoltre si decide se usare zucchero, sali o spezie o aromi.

Per prevenire perdite di vitamine i succhi spremuti di freschi vanno bevuti subito dopo la loro produzione.

### Acquisto e conservazione della frutta e la verdura

- Lavare sempre la frutta e la verdura prima di estrarne il succo.
- Per la produzione del succo usare sempre frutta e verdura fresca.
- Preferendo frutta e verdura di stagione si risparmia e si può disporre di alimenti più freschi. Alla pagina 15 è riportata una tabella con tutte le informazioni salienti sulla frutta e la verdura.
- Tenere sempre a portata di mano la frutta e la verdura da utilizzare per produrre i succhi.
- Gran parte della frutta ed i tipi di verdura più sodi possono essere conservati in un luogo fresco fuori dal frigorifero. I prodotti più delicati e deperibili, come ad esempio pomodori, frutti di bosco, verdura in foglia, sedano, cetrioli ed erbe, devono, se necessario, essere conservati in frigorifero.

## Preparazione della frutta e della verdura

- Se si utilizzano tipi di frutta con buccia dura o non commestibile, come meloni, mango e kiwi, è necessario sbucciarli prima di estrarre il succo. Per l'ananas è sufficiente togliere la base ed il ciuffo in alto e in basso. Non è necessario togliere la buccia.
- Anche gli agrumi possono essere lavorati nella centrifuga, tuttavia prima devono essere sbucciati ed il prodotto è comunque molto acido e contiene molta polpa. Eventualmente è possibile spremersi e quindi aggiungerne il succo agli altri succhi quale aroma aggiuntivo.
- Tutta la frutta con il nocciolo (ad es. pesche, pesche noci, albicocche, prugne e ciliegie) deve prima essere denocciolata.
- Aggiungendo al succo di mela una spruzzatina di succo di limone, si evita che assuma una colorazione marrone.

### Avvertenza:

La centrifuga prepara un succo d'arancia rinfrescante e spumoso. E' sufficiente sbucciare le arance prima di estrarne il succo, eventualmente preraffreddandole in frigorifero.

### Procedura corretta

Quando si lavorano più ingredienti di diversa consistenza, i risultati migliori si ottengono lavorando alternativamente ingredienti duri e molli. Ad esempio se si devono miscelare tipi di verdura duri, come carote, ed uno morbido (ad es. pomodoro), è opportuno iniziare con le carote, e quindi lavorare i pomodori. Grazie a quest'alternanza tra prodotti duri e molli, durante la lavorazione il cestello in acciaio legato si libera al meglio dagli scarti dei singoli ingredienti e di conseguenza la centrifuga riesce ad estrarre dagli ingredienti una maggior quantità di succo. Quando si lavorano erbe, germogli o verdure a foglia piccola, questi dovrebbero essere avvolti in una grossa foglia di insalata o di spinaci oppure devono essere introdotti nel pozzetto mischiati a varietà di verdura più dure.

Ogni tipo di frutta e verdura contiene percentuali di liquidi diverse. Inoltre, nell'ambito di uno stesso tipo di frutta e verdura la quantità di liquidi dipende dalla varietà e dalla qualità. Ad esempio, una partita di pomodori può contenere più succo di un'altra. Dato che le ricette dei succhi non sono precise e che l'estrazione dei succhi non è una scienza, le quote precise non sono mai fondamentali ai fini del successo di una determinata miscela.

### **Importante:**

Per ottenere la maggior quantità di succo possibile, durante l'estrazione del succo spingere il pressore verso il basso esercitando una leggera pressione.

### **Come ottenere la miscela corretta**

Non è difficile ottenere un succo di ottimo sapore. Dopo aver prodotto alcuni succhi di frutta e verdura, si capisce com'è facile creare nuove composizioni. Le preferenze relative a sapore, colore, consistenza ed ingredienti sono un fatto personale. E' sufficiente pensare ai sapori ed agli alimenti preferiti e pensare se questi si abbinano bene o meno. Gli aromi più decisi possono coprire quelli più delicati. Inoltre è opportuno mescolare ingredienti molto fibrosi e contenenti amido con altri piuttosto liquidi. La parola d'ordine è sperimentare! Qualsiasi frutto e qualunque verdura che piace può diventare un componente della prossima bibita. Eventualmente è possibile scegliere una varietà di frutta per il sapore predominante e quindi affinarla con un altro sapore. Il limite è solo l'immaginazione!

### **Utilizzare gli scarti**

Gli scarti, che rappresentano i residui della centrifugazione, sono composti principalmente da fibre e cellulosa. Esattamente come il succo, anche gli scarti contengono molte sostanze nutritive importanti per l'alimentazione quotidiana. Gli scarti possono essere usati in molti modi. In ogni caso, esattamente come il succo, devono essere consumati il giorno della preparazione stesso, in modo da evitare perdite di vitamine ed alterazioni del sapore. Gli scarti possono essere usati anche in molti altri modi: Quale ripieno per gli involtini o per ispessire salse e minestre. La polpa della frutta può essere semplicemente messa in una ciotola, ricoperta di meringa e quindi passata al forno in modo da ottenere un semplice dessert. Oltre che per usi alimentari, gli scarti possono essere ottimamente impiegati in giardino o nell'orto per la produzione di compost.



## Alcuni fatti su frutta e verdura

Varietà di frutta e verdura	Stagione ideale per l'acquisto	Conservazione	Valore nutritivo	Kilojoule/calorie
Ananas	Estate	Conservare scoperto ed in luogo fresco, in frigorifero	Vitamina C	150 g di ananas = 245 kJ (59 cal)
Mele	Autunno, inverno	Sacchetto per congelare aerato	Molte fibre e vitamina C	200 g di mele = 300 kJ (72 cal)
Albicocche	Estate	Fuori dalla confezione nel comparto verdure del frigorifero	Molte fibre, contengono potassio	30 g di albicocche = 85 kJ (20 cal)
Pere	Autunno	Conservare scoperte ed in un luogo fresco	Fibre	150 g di pere = 250 kJ (60 cal)
Cavolfiore	Autunno, inverno	Senza foglie esterne in un sacchetto per congelare nel frigorifero	Vitamine C, B5, B6, K, acido folico e potassio	100 g di cavolfiore = 55 kJ (13 cal)
Broccoli	Autunno, inverno	Sacchetto per congelare nel frigorifero	Vitamine C, B2, B5, B6, E, acido folico e fibre	100 g di broccoli = 195 kJ
Finocchio	Inverno, primavera	Comparto verdure del frigorifero	Vitamina C e fibre	300 g di finocchio = 145 kJ (35 cal)
Cetriolo	Estate	Comparto verdure del frigorifero	Vitamina C	280 g di cetriolo = 120 kJ (29 cal)
Mirtilli neri	Autunno	Coperto in frigorifero	Vitamina C	125 g di mirtilli neri = 295 kJ (70 cal)
Lamponi	Estate	Conservare scoperto ed in luogo fresco	Vitamina C, ferro, potassio e magnesio	125 g di lamponi = 130 kJ (31 cal)
Carote	Autunno, Inverno	Fuori dalla confezione in frigorifero	Vitamine A, C, B6 e fibre	120 g di carote = 125 kJ (30 cal)
Kiwi	Inverno, primavera	Comparto verdure del frigorifero	Vitamina C e potassio	100 g di kiwi = 100 kJ
Cavolo	Inverno	Pulito e confezionato in frigorifero	Vitamine C e B6, acido folico, potassio, e fibre	100 g di cavolo = 110 kJ (26 cal)
Mango	Estate	Coperto in frigorifero	Vitamine A, C, B1, B6 e potassio	240 g di mango = 200 kJ
Meloni	Estate, autunno	Comparto verdure del frigorifero	Vitamine A, C,	200 g di melone = 210 kJ (50 cal)
Pesche noci	Estate	Comparto verdure del frigorifero	Vitamine C, B3, potassio e fibre	180 g di pesche noci = 355 kJ (85 cal)
Arance	Autunno, inverno, primavera	Conservare per circa una settimana in luogo fresco e asciutto	Vitamina C, 35 mg/100g	150 g di arance = 160 kJ (38 cal)
Pesche	Estate	Conservare scoperte ed in luogo fresco	Vitamine C, B3, potassio e fibre	150 g di pesche = 205 kJ (49 cal)
Prugne	Autunno	Conservare scoperte ed in luogo fresco	Fibre	70 g di prugne = 110 kJ (26 cal)
Cavolini di Bruxelles	Autunno, inverno	Fuori dalla confezione nel comparto verdure del frigorifero	Vitamine C, B2, B6 ed E, acido folico e fibre	100 g di cavolini di Bruxelles = 110 kJ (26 cal)
Barbabietole	Inverno	Spuntarle, conservare in frigorifero fuori dalla confezione	Contengono molto acido folico, fibre, vitamina C e potassio	160 g di barbabietole = 190 kJ (45 cal)
Sedano	Autunno, inverno	Conservare in frigorifero in un sacchetto per congelare	Vitamina C e potassio	80 g di gambo = 55 kJ
Pomodori	Estate	Scoperti nel comparto verdure del frigorifero	Vitamine A, C ed E, acido folico e fibre	100 g di pomodori = 90 kJ (22 cal)
Uva	Autunno	Sacchetto per congelare nel frigorifero	Vitamine C, B6 e potassio	125 g di uva = 355 kJ (85 cal)

Avvertenza: La centrifuga fa un succo d'arancia rinfrescante e spumoso. E' sufficiente sbucciare le arance prima di procedere all'estrazione del succo, preferibilmente preraffreddandole in frigorifero.

## Primi passi

### Succo di mela, carota e sedano

E' possibile variare le quantità di mele e carote in modo da rendere il succo più o meno dolce, per meglio adattarlo ai gusti personali:

Ingredienti per 2 tazze circa:

- 4 mele piccole (Granny Smith)
- 3 carote medie, pelate o pulite,
- 4 gambi di sedano

Lavorare gli ingredienti (mele, carote e sedano) nella centrifuga.

Mescolare bene il succo e servire subito.

### Succo di pomodoro, carota, sedano e limone

Ingredienti per 3 tazze circa:

- 2 pomodori medi
- 1 carota grande pulita
- 2 gambi di sedano puliti
- 1 limone sbucciato

Lavorare gli ingredienti (pomodori, carote, sedano e limone) nella centrifuga e servire subito.

### Succo di rapa rossa, carota e arancia

Ingredienti per 2 tazze circa:

- 2 carote medie pulite
- 3 barbabietole medie pulite
- 4 arance sbucciate

Lavorare gli ingredienti (carote, barbabietole ed arance) nella centrifuga e servire subito.

### Succo di mela, pesca e pompelmo

Ingredienti per 2 tazze circa:

- 1 mela piccola (Delicious)
- 2 pesche grandi, tagliate e a metà e senza nocciolo
- 2 pompelmi sbucciati

Lavorare gli ingredienti (mele, -pesche e pompelmi) nella centrifuga e servire subito.

### Succo di ananas, pesca e pera

Ingredienti per 3 tazze circa:

- ½ ananas piccolo, sbucciato e tagliato a metà
- 2 pesche tagliate a metà e senza nocciolo
- 2 piccole pere mature

Lavorare gli ingredienti (ananas, -pesche e pere) nella centrifuga e servire subito.

### Succo di mela, pera e fragola

Ingredienti per 3 tazze circa:

- 1 mela piccola (Granny Smith)
- 3 pere piccole e mature
- 1 tazza di fragole (senza foglioline)

Lavorare gli ingredienti (mela, -pere e fragole) nella centrifuga e servire subito.

### Succo di melone, menta e mango

Ingredienti per 2 tazze circa:

- ½ melone bianco piccolo sbucciato, tagliato a metà e senza semi
- 3 rametti di menta fresca
- 1 mango tagliato a metà sbucciato e senza nocciolo

Lavorare gli ingredienti nella centrifuga e servire subito.

### **Succo di pomodoro, cetriolo, prezzemolo e carota**

Ingredienti per 3 tazze circa:

3 pomodori medi

1 cetriolo grande

1 grosso mazzetto di prezzemolo fresco

3 carote medie pulite

Lavorare gli ingredienti (pomodori, cetriolo, prezzemolo e carote) nella centrifuga e servire subito.

### **Succo di patata americana, sedano, zenzero e arancia**

Ingredienti per 3 tazze circa:

4 gambi di sedano puliti

1 patata americana grande tagliata a metà (Kumero)

un pezzetto di zenzero fresco lungo 2,5 cm

4 arance sbucciate

Lavorare gli ingredienti (patata americana, sedano, zenzero ed arance) nella centrifuga e servire subito.

### **Succo di sedano e pere**

Ingredienti per 3 tazze circa:

4 gambi di sedano puliti

4 pere medie senza piccioli

Lavorare gli ingredienti (sedano e pere) nella centrifuga e servire subito.



### **Svizzera**

SOLIS AG  
Solis-Haus  
Europastrasse 11  
8152 Glattbrugg  
Tel. 044 874 64 64  
Fax 044 874 64 99  
E-Mail: [info@solis.ch](mailto:info@solis.ch)  
Internet: [www.solis.ch](http://www.solis.ch)