

SOLIS Juice Fountain classic

Typ 840

Gebrauchsanleitung
und Rezept-Ideen



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Seite 1
Wichtige Sicherheitsmassnahmen	Seite 2
Den Solis Juice Fountain Entsafter kennenlernen	Seite 3
Den Solis Juice Fountain Entsafter zusammensetzen	Seite 4
Mit dem Solis Juice Fountain Entsafter arbeiten	Seite 7
Den Solis Juice Fountain Entsafter zerlegen	Seite 9
Pflegen und Reinigen	Seite 11
Hilfe bei der Fehlersuche	Seite 12
Weiterführende Informationen zum Thema Saft	Seite 13
Kauf und Lagerung von Obst und Gemüse	Seite 13
Obst und Gemüse vorbereiten	Seite 13
Die richtige Arbeitsweise	Seite 13
So erhalten Sie die richtige Mischung	Seite 14
Den Trester verwenden	Seite 14
Einige Fakten über Obst und Gemüse	Seite 15
Rezept-Ideen	Seite 16

Herzlichen Glückwunsch

Einleitung

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf Ihres neuen Solis Juice Fountain Entsafters. Beim derzeitigen Interesse an frischen und naturbelassenen Lebensmitteln ist es nur natürlich, dass frisch zubereitete Gemüse- und Fruchtdrinks zu einem beliebten Bestandteil unserer täglichen Kost werden. Der Entsafter von Solis ist mit einem einzigartigen Füllschacht mit besonders weiter Öffnung, einem grossen Tresterbehälter und einem zweckmässigen Edelstahl-Sieb ausgerüstet. Das Gerät macht die Herstellung von Säften leichter und effizienter.

Mit dem Entsafter geht nicht nur das Entsaften einfacher und schneller, sondern das neue Design macht auch die Reinigung des Geräts zur einfachsten Sache der Welt. Da die Oberflächen der wenigen Bauteile abgerundet und glatt sind, kann das Gerät nach der Arbeit schnell und leicht gespült werden und ist dadurch im Handumdrehen gereinigt. Dieses Heft enthält nicht nur die Bedienungsanleitung sondern auch eine Fülle von Informationen zum Kauf, Lagerung und Verarbeitung von Obst und Gemüse, sowie eine umfassende Sammlung köstlicher Saftmix-Ideen. Damit Sie an Ihrem Entsafter lange Freude haben, nehmen Sie sich bitte die Zeit, die folgenden Anleitungen und Sicherheitshinweise sorgfältig durchzulesen.



Für die Solis kommt die Sicherheit zuerst.

Wir von Solis sind sehr sicherheitsbewusst und behalten bei der Konstruktion und Montage unserer Produkte, stets die Sicherheit unserer Kunden im Blick.

Zusätzlich bitten wir Sie um ein gewisses Mass an Vorsicht bei der Arbeit mit Elektrogeräten. Bitte befolgen Sie die hier aufgeführten Sicherheitsmassnahmen:

Wichtige Sicherheitsmassnahmen für Ihren Entsafter

- Niemals die Lebensmittel mit den Händen in den Füllschacht schieben. Verwenden Sie immer den mitgelieferten Stempel.
- Niemals mit den Händen die kleinen Schneiden berühren, die unten im Edelstahlsiebkorb angebracht sind.
- Niemals den Entsafter unbeaufsichtigt betreiben. Besondere Vorsicht ist nötig, wenn Kinder beim Betrieb in der Nähe sind. Niemals Kinder oder gebrechliche Menschen unbeaufsichtigt mit dem Gerät arbeiten lassen.
- Vergewissern Sie sich, dass der Entsafter richtig und vollständig zusammengesetzt ist, bevor Sie das Gerät einschalten. Das Gerät lässt sich aus Sicherheitsgründen nicht einschalten, wenn es nicht richtig zusammengesetzt ist.
- Arbeiten Sie nur auf trockenen, waagerechten Ebenen und festen Arbeitsflächen, die unter dem Gewicht des Geräts nicht kippen oder sich verformen.
- Niemals Wasser oder andere Flüssigkeiten in den Motorsockel laufen lassen.
- Ziehen Sie immer den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie die Arbeit mit dem Entsafter beendet haben und bevor Sie das Gerät zur Reinigung zerlegen.
- Füllschacht mit besonders weiter Öffnung.
Niemals mit der Hand in den Füllschacht fassen. Niemals ungeeignete Gegenstände in den Füllschacht stecken. Arbeiten Sie immer mit dem mitgelieferten Stempel.
- Niemals am Netzkabel ziehen oder reissen. Stellen Sie das Gerät in der Nähe einer Wandsteckdose auf, so dass Sie die Steckdose mit dem Netzkabel bequem erreichen können.
- Niemals Verlängerungskabel oder Tischsteckdose verwenden. Schliessen Sie den Entsafter immer nur mit dem Netzkabel direkt an eine Wandsteckdose an. Wichtige Sicherheitshinweise für alle Elektrogeräte.
- Lesen Sie die Anleitungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Bewahren Sie die Anleitungen jederzeit erreichbar auf.
- Niemals das Netzkabel oder den Motorsockel in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
- Beaufsichtigen Sie das Gerät beim Betrieb. Besondere Vorsicht ist notwendig, wenn Kinder in der Nähe sind.
- Das Gerät ist nicht für die unbeaufsichtigte Benutzung durch Kinder oder gebrechliche Menschen geeignet.
- Arbeiten Sie niemals mit Elektrogeräten, wenn das Netzkabel oder der Streckter beschädigt ist oder wenn das Gerät nicht erwartungsgemäss arbeitet oder in irgendeiner Weise beschädigt wurde. Bringen Sie das Gerät zur Wartung und Reparatur nur in eine Elektrofachwerkstatt oder senden Sie es an Solis AG, Glattbrugg.
- Niemals das Netzkabel über die Tisch- oder Tresenkante hängen lassen. Halten Sie das Netzkabel von heissen Oberflächen (zum Beispiel Heizkörper, Ofen) fern.
- Schalten Sie das Gerät immer AUS und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose: wenn Sie das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn das Gerät nicht in Betrieb ist, bevor Sie das Gerät reinigen bevor Sie das Gerät bewegen oder transportieren.
- Alle Wartungsarbeiten, die über die Reinigung der abnehmbaren Bauteile und der Aussenseite des Motorsockels hinaus gehen, dürfen nur von einer autorisierten Fachwerkstatt durchgeführt werden.
- Dieses Gerät ist nur für die Verwendung im Haushalt gedacht.

Ihren Solis Juice Fountain Entsafter kennenlernen



1 Stempel: Damit schieben Sie ganze Früchte und Gemüseteile bis zu einem maximalen Durchmesser von 75mm in dem patentierten weiten Füllschacht nach unten.

2 Patentierter besonders weiter Füllschacht: Hier können Sie ganze Äpfel, Karotten, Tomaten und geschälte Orangen einfüllen. Dadurch geht das Entsaften von Obst und Gemüse leicht und schnell.

3 Entsafterdeckel

4 Edelstahlsiebkorb

5 Saftschale

6 Grosser Tresterbehälter

7 Sicherheitsverriegelung: der Entsafter arbeitet nur, wenn der Entsafterdeckel richtig aufgesetzt ist und die Sicherheitsverriegelung in der richtigen, senkrechten Position steht.

8 Ein / Aus-Schalter

9 Motorsocket mit 450-Watt Motor

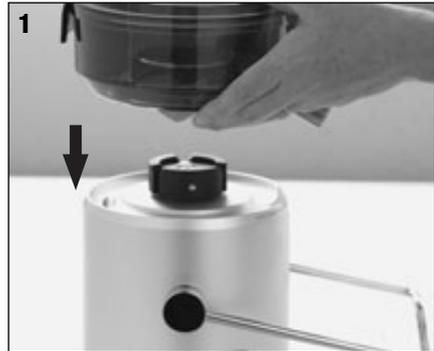
10 Das Netzkabel wird um die Stellfüsse gewickelt und von Klammern dort gehalten (unter dem Motorsocket)

11 Ausgusstülle

Den Solis Juice Fountain Entsafter zusammensetzen

Schritt 1:

Setzen Sie die Saftschale oben auf den Motorsockel.
(siehe Bild 1)



Schritt 2:

Setzen Sie den Edelstahlsiebkorb in die Saftschale ein. (siehe Bild 2)

WICHTIG:

Drücken Sie den Edelstahlsiebkorb an den Rändern ganz nach unten bis der Siebkorb hörbar einrastet.

SEHR WICHTIG:

Nach der Reinigung der Teile vergewissern Sie sich bitte unbedingt, dass der Edelstahlsiebkorb hörbar in die Motorantriebskupplung einrastet. Vergewissern Sie sich durch Drehen des Siebkorbs, dass dieser nicht wackelt. Andernfalls wiederholen Sie den Vorgang, bis der Siebkorb fest auf der Antriebskupplung sitzt.



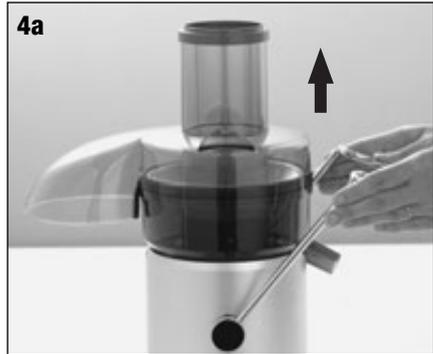
Schritt 3:

Setzen Sie den Entsafterdeckel auf die Saftschale über den Edelstahlsiebkorb. (siehe Bild 3)

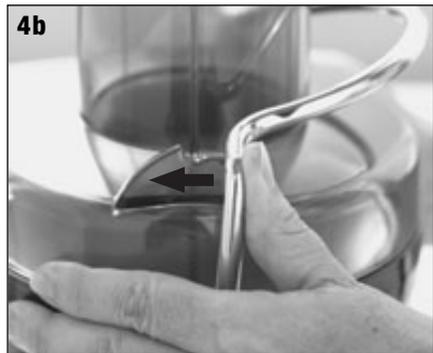


Schritt 4:

Klappen Sie die Sicherheitsverriegelung nach oben in die senkrechte Position. **(siehe Bild 4a)**

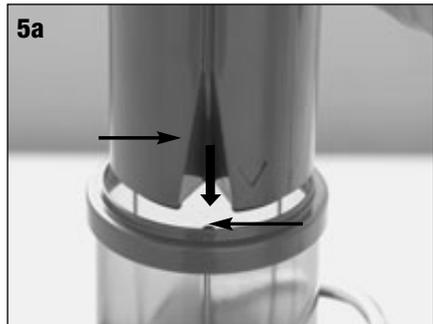


Fixieren Sie die Sicherheitsverriegelung durch Anheben in den beiden Mulden auf beiden Seiten des Entsafterdeckels. **(siehe Bild 4b)**

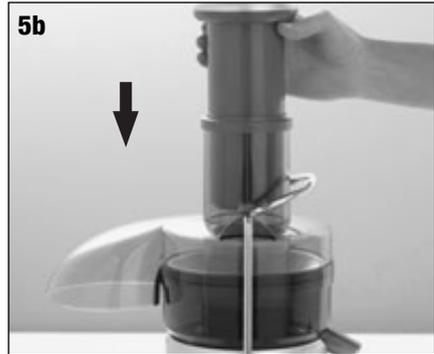


Schritt 5:

Führen Sie den Stempel in den Füllschacht ein. Dabei muss die Ausbuchtung oben an der Innenseite des Füllschachts in die Rille im Stempel gleiten. **(siehe Bild 5a)**



Schieben Sie den Stempel im Füllschacht ganz nach unten. **(siehe Bild 5b)**



Schritt 6:

Setzen Sie den Tresterbehälter unter den grossen Trester-Auswurf an der Seite des Entsafterdeckels. Kippen Sie den Tresterbehälter dabei etwas.

Hinweis: Sie verringern den Reinigungsaufwand, wenn Sie den Tresterbehälter mit einem geeigneten Gefrierbeutel auskleiden. Der Trester wird dann im Gefrierbeutel gesammelt und kann obendrein nicht so leicht aus dem Tresterbehälter quellen.

(siehe Bild 6)



Schritt 7:

Schieben Sie die Ausgusstülle über die Safttülle.

(siehe Bild 7).

Stellen Sie einen Krug oder ein Glas unter die Ausgusstülle.



Mit dem Solis Juice Fountain Entsafter arbeiten

Schritt 1:

Waschen Sie die ausgewählten Lebensmittel vor dem Entsaften gut ab.

Hinweis: Die meisten Früchte und Gemüse, wie Äpfel, Karotten und Gurken, müssen nicht zerkleinert werden und können im ganzen in den Füllschacht gesteckt werden. Wenn Sie Karottensaft herstellen, dann stecken Sie die Karotten bitte mit der dünnen Wurzelspitze nach oben und dem Kraut-Ansatz nach unten in den Entsafter. (siehe Bild 4)

Schritt 2:

Vergewissern Sie sich, dass der Entsafter richtig zusammengesetzt ist (siehe Seiten 4, 5 und 6).

Vergewissern Sie sich, dass Sie zum Entsaften ein ausreichend grosses Gefäss (Krug oder Glas) unter die Ausgusstülle gestellt haben.

Schritt 3:

Stecken Sie den Netzstecker in eine 230-V-Wandsteckdose. Schalten Sie den Entsafter am Ein / Aus-Schalter EIN. Der Ein / Aus-Schalter ist an der Seite des Motorsockels neben dem Firmenschild. Der Entsaftermotor beginnt zu arbeiten.

Schritt 4:

Sobald der Motor läuft, nehmen Sie den Stempel aus dem Füllschacht und füllen die Nahrungsmittel in den Füllschacht. Überfüllen Sie den Füllschacht dabei nicht. Setzen Sie den Stempel wieder in den Füllschacht ein und drücken Sie die Nahrungsmittel mit leichtem Druck nach unten. Um möglichst viel Saft zu erhalten, sollten Sie den Stempel nur langsam nach unten drücken.

Niemals die Nahrungsmittel mit den Händen im Füllschacht nach unten drücken. Verwenden Sie immer den mitgelieferten Stempel.

**Schritt 5:**

Der Saft fließt in den Krug oder das Glas und der Trester sammelt sich im Tresterbehälter.

Wichtig: der Tresterbehälter kann während des Entsaftens geleert werden. Schalten Sie dazu den Entsafter am Ein / Aus-Schalter AUS, kippen Sie dann den Tresterbehälter etwas und ziehen Sie dann den Tresterbehälter etwas und ziehen Sie ihn vorsichtig unter dem Entsafterdeckel heraus. Leeren Sie den Tresterbehälter und setzen Sie ihn wieder unter den Entsafterdeckel.

Schalten Sie den Entsafter danach wieder ein.

Hinweis: Kleiden Sie den Tresterbehälter am besten mit einem geeigneten Gefrierbeutel aus, der den Trester auffängt. Sie verringern dadurch den Reinigungsaufwand. Nach dem Entsaften nehmen Sie einfach den Gefrierbeutel mit dem Trester heraus und setzen den Gefrierbeutel in einen anderen Behälter. Ausserdem verhindert der Gefrierbeutel, dass der Trester an den Seiten des Tresterbehälters herausquillt. Auf Seite 14 finden Sie Ideen zur Verwendung des Tresters.

Achtung: Achten Sie darauf, dass der Tresterbehälter nicht zu voll wird. Das Gerät kann sonst nicht richtig arbeiten oder wird sogar beschädigt.



Den Solis Juice Fountain Entsafter zerlegen

Schritt 1:

Schalten Sie den Entsafter AUS und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

Schritt 2:

Ziehen Sie den Tresterbehälter vorsichtig unter dem Entsafterdeckel heraus. Kippen Sie den Tresterbehälter dazu etwas.

Schritt 3:

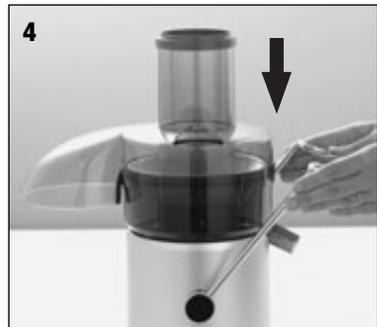
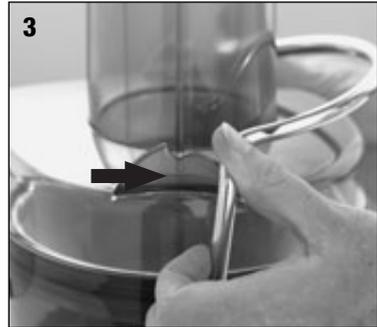
Fassen Sie den Bügel der Sicherheitsverriegelung mit beiden Händen an den Seiten an und ziehen Sie ihn aus den beiden Mulden rechts und links am Entsafterdeckel.

Schritt 4:

Kippen Sie die Sicherheitsverriegelung nach unten.

Schritt 5:

Heben Sie den Entsafterdeckel nach oben ab.



Schritt 6:

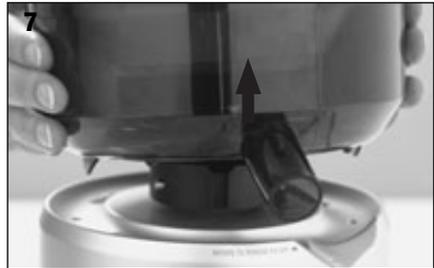
Nehmen Sie die Saftschale zusammen mit dem darin liegenden Edelstahlsiebkorb ab.

Der Siebkorb ist nur in die Saftschale eingelegt und fällt heraus, wenn Sie die Saftschale auf den Kopf stellen.



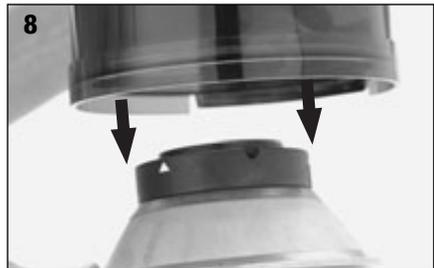
Schritt 7:

Halten Sie die Saftschale über eine Spüle oder Schüssel und stellen Sie die Saftschale auf den Kopf, um den Siebkorb herauszunehmen. **(siehe Bild 7)**

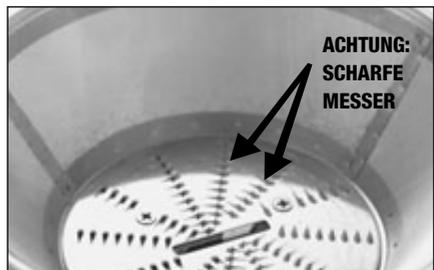


Schritt 8:

Um den Edelstahlsiebkorb aus der Saftschale zu entfernen, die Saftschale auf den Kopf stellen, so fällt er automatisch heraus. Es ist von Vorteil, denn Edelstahlsiebkorb über dem Spülbecken zu lösen.



Im Edelstahlsiebkorb sind kleine scharfe Messer enthalten, die Nahrungsmittel beim Entsaften zerschneiden und weiterbefördern. Niemals die Messer und Schneidflächen im Siebkorb mit den Händen berühren. Fassen Sie den Siebkorb immer nur am Rand an.



Pflegen und Reinigen

- **Sofort nach jedem Gebrauch alle abnehmbaren Bauteile unter fließendem Wasser abspülen.** (Entfernung des feuchten Fruchtfleischs)



- **Den Edelstahlsiebkorb unbedingt sofort in heissem Seifenwasser einlegen,** wenn Sie ihn nicht unmittelbar nach dem Gebrauch gründlich reinigen wollen.
- **Wenn das Fruchtfleisch auf dem Edelstahlsieb eintrocknet, kann es die kleinen Poren des Filters verstopfen und die Effektivität des Entsafters beeinträchtigen.**
- Nachdem Sie das Gerät zerlegt haben (siehe Seite 9) können Sie alle Bauteile (nicht den Motorsockel) in heisser Spülmittellauge waschen.
- Bitte beachten Sie, dass für **gleichbleibend gutes Entsaften der Edelstahlsiebkorb immer intensiv** mit der beigelegten Nylon-Spülbürste **gereinigt werden muss.**
- Fassen Sie den Siebkorb dazu am Rand an und halten Sie ihn unter fließendes Wasser. Bürsten Sie dabei vorsichtig von der Mitte nach aussen. Halten Sie den Siebkorb nach dem Reinigen ins Licht, um sich zu vergewissern, dass keine der feinen Öffnungen des Siebs mit Fruchtfleischresten verstopft ist. Wenn dennoch Öffnungen verstopft sind, weichen Sie das Sieb in heissem Wasser mit 10% Zitronensaft ein, um die Fruchtreste zu lösen.
- **Der Edelstahlsiebkorb darf nicht in Bleichmittel getaucht werden.**
- Behandeln Sie den Edelstahlsiebkorb immer vorsichtig, er kann leicht beschädigt werden.
- Wischen Sie den Motorsockel mit einem feuchten Tuch ab.

- Lassen Sie die Teile trocknen.
- Stark färbende Lebensmittel können die Kunststoffteile verfärben. Sie vermeiden dies weitgehend, wenn sie die einzelnen Teile des Gerätes nach dem Gebrauch sofort spülen.
- Bereits vorhandene Verfärbungen entfernen Sie, indem Sie die Teile in 10% Zitronensaft und Wasser einlegen, oder in mit einem Spülmittel reinigen (Kein Scheuerpulver).
- **Niemals den Motorsockel in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen!**
- **In der Mitte des Siebkorbs und im Füllschacht sind kleine scharfe Klingen, die die Lebensmittel während dem Entsaften zerkleinern und weiterbefördern. Berühren Sie bitte nicht die Klingen im Siebkorb oder im Füllschacht.**



- **Hinweis:** Sie verringern den Reinigungsaufwand, wenn Sie den Tresterbehälter mit einem Gefrierbeutel auskleiden. Nach dem Entsaften können Sie den gesammelten Trester zusammen mit dem Gefrierbeutel einfach herausnehmen und in einen anderen Behälter stellen. Auf Seite 14 finden Sie Ideen zur Verwertung des Tresters.

Hilfe bei der Fehlersuche

Mögliches Problem	Die einfache Lösung des Problems
Das Gerät arbeitet nicht, wenn es eingeschaltet ist	Die Sicherheitsverriegelung ist eventuell nicht richtig in der senkrechten Position eingerastet. Die Sicherheitsverriegelung muss in den beiden Mulden an den Seiten des Entsafterdeckels eingelegt sein. Siehe Bild auf Seite 5, Schritt 4a und 4b.
Der Motor bleibt beim Entsaften stehen	Wenn Sie zu schnell arbeiten und die Lebensmittel mit zu viel Druck in den Entsafter schieben, dann sammelt sich der nasse Trester unter dem Entsafterdeckel. Drücken Sie beim Nachschieben der Lebensmittel nicht so fest auf den Stempel. Siehe Seite 8, Schritt 4.
Überschüssiger Trester sammelt sich im Mikrosieb des Siebkorbs	Unterberechnen Sie die Arbeit. Nehmen Sie den Entsafterdeckel ab und streifen Sie den Trester mit einem Teelöffel vorsichtig vom Sieb ab. Setzen Sie den Entsafterdeckel wieder auf. Verwenden Sie eventuell andere Gemüse- oder Fruchtarten.
Der Trester ist zu feucht und Sie erhalten zu wenig Saft	Arbeiten Sie langsamer. Nehmen Sie den Siebkorb ab und reinigen Sie die Seitenwänden des Siebkorbs mit einer feinen Bürste unter fließendem Wasser. Entfernen Sie dabei die Faserstoffe, die sich dort angesammelt haben und die Öffnungen des Siebs verstopfen. Siehe Seite 11.
Der Saft quillt zwischen dem Rand des Entsafterdeckels und der Saftschale heraus	Arbeiten Sie langsamer. Drücken Sie beim Nachschieben der Lebensmittel nicht so fest auf den Stempel. Siehe Seite 8, Schritt 4.
Der Saft spritzt aus der Safttülle	Arbeiten Sie langsamer. Drücken Sie beim Nachschieben der Lebensmittel nicht so fest auf den Stempel. Siehe Seite 8, Schritt 4.

Weiterführende Informationen zum Thema Saft

Bei der Entwicklung der Säfte in diesem Heft wurde Wert auf Geschmack, Beschaffenheit und Aroma gelegt. Dennoch profitieren Sie zusätzlich zum angenehmen Geschmackserlebnis sicher auch von den gesundheitlichen Vorteilen.

Bei Obst und Gemüse sind 95% der Nährstoffe im Saft enthalten. Säfte aus frischem Obst und Gemüse bilden in der Ernährung einen wesentlichen Teil einer gut ausbalancierten Kost.

Frische Obst- und Gemüsesäfte sind eine leicht zugängliche Quelle von Vitaminen und Mineralien. Die Inhaltsstoffe gehen rasch ins Blut und sind deshalb der schnellste Weg, dem Körper neue Nährstoffe zuzuführen.

Wenn Sie Ihre eigenen Säfte herstellen, dann entscheiden Sie selbst über deren Inhaltsstoffe. Sie wählen die Zutaten und entscheiden, ob Sie Zucker, Salz oder Geschmacksstoffe und Aromen verwenden.

Frisch gepresste Säfte sollten sofort nach der Herstellung getrunken werden, um Vitaminverluste zu verhindern.

Kauf und Lagerung von Obst und Gemüse

- Waschen Sie Obst und Gemüse immer vor dem Entsaften.
- Verwenden Sie zum Entsaften immer frisches Obst und Gemüse.
- Sie sparen Geld und erhalten frischere Lebensmittel, wenn Sie Obst und Gemüse zur entsprechenden Jahreszeit kaufen. Auf Seite 15 finden Sie dazu eine Tabelle mit Informationen zu Obst und Gemüse.
- Halten Sie Obst und Gemüse stets zum Entsaften bereit.
- Die meisten Früchte und die härteren Gemüsesorten können an einem kühlen Ort ausserhalb des Kühlschranks gelagert werden. Die empfindlicheren und verderblicheren Waren, wie Tomaten, Beerenfrüchte, Blattgemüse, Sellerie, Gurken und Kräuter, sollten bei Bedarf im Kühlschrank gelagert werden.

Obst und Gemüse vorbereiten

- Wenn Sie Früchte mit harten oder ungeniessbaren Schalen verwenden, wie Melonen, Mangos und Kiwis, dann schälen Sie die Früchte vor dem Entsaften. Bei Ananas brauchen Sie nur die Rosette und den Strunk oben und unten abschneiden. Die Schale muss nicht entfernt werden.
- Zitrusfrüchte können ebenfalls im Entsafter verarbeitet werden. Allerdings müssen Sie die Früchte vorher schälen und das Produkt ist sehr sauer und enthält viel Fruchtfleisch. Sie sollten den Saft eventuell besser auspressen und als zusätzliches Aroma zu den anderen Säften hinzugeben.
- Alle Früchte mit Kern und Steinen (zum Beispiel Nektarinen, Pfirsiche, Aprikosen, Pflaumen und Kirschen) müssen zuerst entkernt werden.
- Wenn Sie zu Apfelsaft einen kleinen Schuss Zitronensaft zugeben, dann vermeiden Sie eine braune Verfärbung.

Hinweis:

Ihr Entsafter bereitet einen erfrischend schaumigen Orangensaft. Sie brauchen die Orangen nur zu schälen und zu entsaften. Eventuell sollten Sie die Orangen im Kühlschrank vorkühlen.

Die richtige Arbeitsweise

Wenn Sie zahlreiche verschiedene Zutaten mit unterschiedlicher Beschaffenheit entsaften, dann erreichen Sie die besten Ergebnisse, wenn Sie harte und weiche Zutaten abwechselnd verarbeiten. Wenn Sie zum Beispiel zwei harte Gemüsesorten, wie Karotten und Moorwurzeln, mit einer weichen Sorte (zum Beispiel Tomate) mischen, dann beginnen Sie mit der Moorwurzel, verarbeiten dann die Tomaten und hören mit den Karotten auf. Durch diesen Wechsel zwischen harten und weichen Ausgangsprodukten wird der Edelstahlsiebkorb zwischen den einzelnen Zutaten besser vom Trester befreit und der Entsafter entzieht den Zutaten die höchstmögliche Menge Saft.

Wenn Sie Kräuter, Sprösslinge oder kleinblättrige Blattpflanzen verarbeiten, dann sollten Sie diese Zutaten in ein grosses Salat- oder Spinatblatt einwickeln oder in der Mitte zwischen festeren Gemüsesorten in den Füllschacht einfüllen. Jede Obst- und Gemüseart enthält verschiedene Flüssigkeitsanteile. Ausserdem hängt die Flüssigkeitsmenge innerhalb einer Art von der Sorte und Qualität ab. Zum Beispiel kann eine Lieferung Tomaten mehr Saft ergeben, als eine andere. Da die Saft-Rezepte nicht genau sind und das Entsaften keine Wissenschaft ist, sind die genauen Anteile bei keinem der Säfte wesentlich für den Erfolg einer bestimmten Mischung.

Wichtig:

Um die höchstmögliche Menge an Saft zu erhalten, drücken Sie den Stempel beim Entsaften mit nur leichtem Druck nach unten.

So erhalten Sie die richtige Mischung

Es ist nicht schwer, einen vorzüglichen geschmackvollen Saft zu entwerfen. Wenn Sie bereits eigene Gemüse- und Fruchtsäfte gemacht haben, dann wissen Sie, wie leicht Sie neue Kompositionen erstellen können. Vorlieben in Geschmack, Farbe, Beschaffenheit und Zutaten sind eine persönliche Sache. Denken Sie einfach an einige Ihrer Lieblings-Geschmacksrichtungen und –Nahrungsmittel und überlegen Sie, ob diese Zutaten gut zusammenpassen werden oder nicht. Starke Aromen können feinere Aromen überdecken. Ausserdem ist es ganz sinnvoll, stärkehaltige und sehr faserige Zutaten mit eher flüssigen Zutaten zu mischen.

Experimentieren Sie! Jedes Obst oder Gemüse, das Ihnen schmeckt, kann Bestandteile Ihres nächsten Getränks werden. Eventuell werden Sie eine Fruchtart für die vorherrschende Geschmacksrichtung auswählen und diese mit einem anderen Geschmack verfeinern. Die Möglichkeiten werden nur durch Ihre Vorstellungskraft begrenzt.

Den Trester verwenden

Der nach dem Entsaften zurückbleibende Trester besteht meist aus Faserstoffen und Zellulose. Genau wie der Saft, enthält auch der Trester viele Nährstoffe, die für die tägliche Ernährung wichtig sind. Sie können den Trester auf vielerlei Weise nutzen. Allerdings sollten Sie den Trester genau wie den Saft am Tag der Zubereitung noch verbrauchen, um Vitaminverluste und Beeinträchtigungen des Geschmacks zu vermeiden. Sie können den Trester auch auf verschiedene andere Arten nutzen: Zum Füllen von Rouladen oder zum Andicken von Saucen und Suppen. Das Fruchtfleisch können Sie einfach in einer Schüssel mit Baiser abdecken und als einfaches Dessert überbacken. Neben der Verwendung zum Verzehr kann der Trester ausserdem hervorragend im Garten kompostiert werden.

Einige Fakten über Obst und Gemüse

Obst- und Gemüseart	Ideale Jahreszeit für den Einkauf	Lagerung	Nährwert	Kilojoule / Kalorien
Ananas	Sommer	Unbedeckt und kühl lagern	Vitamin C	150g = 245 KJ (59 Kal.)
Äpfel	Herbst, Winter	Belüftete Gefrierbeutel	Viele Ballaststoffe Und Vitamin C	200g = 300 KJ (72 Kal.)
Aprikosen	Sommer	Ausgepackt im Gemüsefach des Kühlschranks	Viele Ballaststoffe	30g = 85 KJ (20 Kal.)
Birnen	Herbst	Unbedeckt und kühl lagern	Ballaststoffe	150g = 250 KJ (60 Kal.)
Blumenkohl	Herbst, Winter	Ohne äussere Blätter im Gefrierbeutel im Kühlschrank	Vitamin C, B5, B6, K, Folsäure, Kalium	100g = 55 KJ (13 Kal.)
Broccoli	Herbst, Winter	Gefrierbeutel im Kühlschrank	Vitamin C, Folsäure, B2, B5, B6, E und Ballaststoffe	100g = 195 KJ
Fenchel	Winter, Frühling	Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin C und Ballaststoffe	300g = 145 KJ (35 Kal.)
Gurke	Sommer	Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin C	280g = 120 KJ (29 Kal.)
Heidelbeeren	Herbst	Abgedeckt im Kühlschrank	Vitamin C	125g = 295 KJ (70 Kal.)
Himbeeren	Sommer	Unbedeckt und kühl lagern	Vitamin C, Eisen Kalium und Magnesium	125g = 130 KJ (31 Kal.)
Karotten	Herbst, Winter	Unverpackt im Kühlschrank	Vitamin A, C, B6 und Ballaststoffe	120g = 125 KJ (30 Kal.)
Kiwis	Winter, Frühling	Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin C und Kalium	100g = 100 KJ
Kohl	Winter	Geputzt und eingepackt	Vitamin C, Folsäure, Kalium, B6 und Ballaststoffe	100g = 110 KJ (26 Kal.)
Mangos	Sommer	Zugedeckt im Kühlschrank	Vitamin A, C, B1, B6 Und Kalium	240g = 200 KJ
Melonen	Sommer, Herbst	Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin A, C, Folsäure Ballaststoffe	200g = 210 KJ (50 Kal.)
Nektarinen	Sommer	Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin C, B3, Kalium Und Ballaststoffe	180g = 355 KJ (85 Kal.)
Orangen	Herbst, Winter, Frühling	etwa 1 Woche lang kühl und trocken	Vitamin C, 35 mg/100g	150g = 160 KJ (38 Kal.)
Pfirsich	Sommer	Unbedeckt und kühl lagern	Vitamin C, B3, Kalium Und Ballaststoffe	150g = 205 KJ (49 Kal.)
Pflaumen	Herbst	Unbedeckt und kühl lagern	Ballaststoffe	70g = 110 KJ (26 Kal.)
Rosenkohl	Herbst, Winter	Unverpackt im Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin C, B2, B6, E Folsäure und Ballaststoffe	100g = 110 KJ (26 Kal.)
Randen	Winter	Spitzen abschneiden uneingepackt kühlen	Enthält viel Folsäure, Vitamin C und Kalium	160g = 190 KJ (45 Kal.)
Sellerie	Herbst, Winter	Im Gefrierbeutel kühlen	Vitamin C und Kalium	80g = 55 KJ
Tomaten	Sommer	Unbedeckt im Gemüsefach des Kühlschranks	Vitamin A, C, E, Folsäure und Ballaststoffe	100g = 90 KJ (22 Kal.)
Weintrauben	Herbst	Gefrierbeutel im Kühlschrank	Vitamin C, B6 und Kalium	125 = 355 KJ (85 Kal.)

Hinweis: Ihr Entsafter macht einen erfrischenden, schaumigen Orangensaft. Schälen Sie die Orangen einfach und entsaften Sie sie. Kühlen Sie die Orangen am besten vorher im Kühlschrank.

Einige Rezepte

Apfel-Karotten-Sellerie-Saft

Sie können die Menge der Äpfel und Karotten ändern, um Saft süsser oder pikanter zu machen und so Ihre bevorzugte Geschmacksrichtung besser zu treffen:

Zutaten für etwa 2 Tassen:

- 4 kleine Äpfel (Granny Smith)
- 3 mittelgrosse, geschälte oder geputzte Karotten
- 4 Stangen Sellerie

Verarbeiten Sie die Zutaten (Äpfel, Karotten und Sellerie) im Entsafter.

Den Saft gut umrühren und sofort servieren.

Tomaten-Karotten-Sellerie-Limonen-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:

- 2 mittelgrosse Tomaten
- 1 grosse geputzte Karotte
- 2 geputzte Stangen Sellerie
- 1 geschälte Limone

Verarbeiten Sie die Zutaten (Tomaten, Karotte, Sellerie und Limone) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Randen-Karotte-Orangensaft

Zutaten für etwa 2 Tassen:

- 2 mittelgrosse geputzte Karotten
- 3 mittelgrosse geputzte Randen
- 4 geschälte Orangen

Verarbeiten Sie die Zutaten (Karotten, Randen, Orangen) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Apfel-Pfirsich-Grapefruit-Saft

Zutaten für etwa 2 Tassen:

- 1 kleiner Apfel (Delicious)
- 2 grosse, halbierte und entkernte Pfirsiche
- 2 geschälte Grapefruit

Verarbeiten Sie die Zutaten (Apfel, Pfirsiche und Grapefruit) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Ananas-Pfirsich-Birnen-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:

- ½ kleine, geschälte und halbierte Ananas
- 2 halbierte und entkernte Pfirsiche
- 2 kleine reife Birnen

Verarbeiten Sie die Zutaten (Ananas, Pfirsiche und Birnen) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Apfel-Birne-Erdbeer-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:

- 1 kleiner Apfel (Granny Smith)
- 3 kleine, reife Birnen
- 1 Tasse Erdbeeren (ohne Blüte)

Verarbeiten Sie die Zutaten (Apfel, Birnen und Erdbeeren) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Melone-Pfefferminz-Mango-Saft

Zutaten für etwa 2 Tassen:

- ½ kleine geschälte, halbierte und entkernte Honigmelone
- 3 Stengel frische Pfefferminze
- 1 halbierte geschälte und entkerne Mango

Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter und servieren Sie sofort.

Tomate-Gurke-Petersilie-Karotten-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:

3 mittelgrosse Tomaten

1 grosse Gurke

1 grosser Bund frische Petersilien

3 mittelgrosse geputzte Karotten

Verarbeiten Sie die Zutaten (Tomaten, Gurken, Petersilie und Karotte) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Süsskartoffel-Sellerie-Ingwer-Orangen- Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:

4 geputzte Stangen Sellerie

1 grosse, halbierte Süsskartoffel

2,5 cm langes Stück frischer Ingwer

4 geschälte Orangen

Verarbeiten Sie die Zutaten (Süsskartoffel, Sellerie, Ingwer und Orangen) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Karotten-Sellerie-Birnen-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:

2 geputzte Karotten

4 geputzte Stangen Sellerie

4 mittelgrosse Birnen ohne Stiele

Verarbeiten Sie die Zutaten (Karotten, Sellerie und Birnen) im Entsafter und servieren Sie sofort.



Schweiz

SOLIS AG
Solis-Haus
Europastrasse 11
8152 Glattbrugg
Tel. 044 874 64 64
Fax 044 874 64 99
E-Mail: info@solis.ch
Internet: www.solis.ch