

**BORK**

**GERMANY**

**СОКОВЫЖИМАЛКА**

JU CUP 22130 SI

- 5 Меры безопасности, рекомендуемые компанией BORK
- 6 Технические характеристики
- 6 Комплектация
- 7 Устройство соковыжималки
- 9 Сборка и эксплуатация соковыжималки
- 17 Обслуживание и чистка
- 19 Руководство по устранению неполадок
- 20 Советы по выжиманию сока
- 22 Сведения о фруктах и овощах
- 25 Рецепты

# Поздравляем

с приобретением новой соковыжималки BORK JU CUP 22130 SI

## В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ МЫ ЗАБОТИМСЯ О БЕЗОПАСНОСТИ

Компания BORK уделяет большое внимание технике безопасности. При разработке и производстве наших изделий мы стремимся сделать безопасным пользование ими. Кроме того, мы просим Вас соблюдать обычные меры безопасности при работе с электроприборами и выполнять следующие меры предосторожности:

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОКОВЫЖИМАЛКИ И ДРУГИХ ЭЛЕКТРОПРИБОРОВ

- Перед началом использования устройства внимательно прочитайте и сохраните эту инструкцию, чтобы иметь возможность обратиться к ней в будущем.
- Не проталкивайте продукты в загрузочный желоб пальцами. Всегда используйте прилагаемый толкатель для продуктов.
- Не прикасайтесь к небольшим лезвиям на основании фильтра из нержавеющей стали.
- Не оставляйте работающую соковыжималку без присмотра. Если во время работы устройства рядом находятся дети, необходимо проявлять особое внимание. Не позволяйте детям использовать соковыжималку.
- Перед началом работы всегда проверяйте, что соковыжималка правильно и полностью собрана. Устройство не включится, пока не будет правильно собрано.
- Устанавливайте соковыжималку только на сухую ровную поверхность.
- По окончании использования соковыжималки и во время сборки устройство должно быть выключено и отключено от розетки.
- Регулярно проверяйте шнур питания, вилку питания и само устройство на предмет повреждений. При обнаружении повреждений любого рода немедленно прекратите использование устройства и передайте его в ближайший сервисный центр для обследования, замены или ремонта.
- Не погружайте шнур питания или двигатель устройства в воду или любую другую жидкость.
- Устройство не предназначено для использования детьми или людьми с нарушениями двигательных функций без надзора.
- Не используйте никакие электрические устройства, если шнур или вилка шнура питания повреждены, если наблюдается заметное изменение в работе устройства или оно повреждено любым другим образом. Верните устройство в ближайший авторизованный сервисный центр для обследования, регулировки или ремонта.
- Не оставляйте шнур питания свисающим с края стола, не кладите его на горячие поверхности и не допускайте его сильных перегибов и образования узлов.
- Устройство предназначено только для домашнего использования.
- Не ставьте устройство рядом или на горячие газовые или электрические плиты, а также рядом с нагретыми печами.
- Всегда выключайте устройство основным выключателем и вынимайте вилку шнура питания из розетки, когда оставляете устройство без присмотра, по окончании использования устройства, а также перед его очисткой или перемещением.
- Любые виды обслуживания (кроме очистки) должны производиться в авторизованном сервисном центре.
- Не эксплуатируйте устройство при полной нагрузке более 10 секунд. После работы при полной нагрузке необходимо делать паузу длительностью в 1 минуту. Рецепты, приведенные в этом руководстве, не предполагают полную нагрузку прибора.

#### ВНИМАНИЕ!

Соковыжималка не должна работать дольше 4 минут без перерыва при обработке твердых фруктов и овощей на высокой скорости.

Исключительно широкий загрузочный желоб. Не засовывайте руки и не кладите посторонние объекты в загрузочный желоб. Всегда используйте прилагаемый толкатель для продуктов.

- НЕ используйте прибор, если поврежден мелкоячеистый фильтр.
- Не используйте соковыжималку не по назначению, используйте ее только для приготовления соков и/или напитков. Поддерживайте устройство в чистом состоянии.
- Рекомендуется, чтобы автоматический выключатель, устанавливаемый в контуре электросети, к которому подключен электроприбор, был рассчитан на номинальный ток утечки не более 30 мА. По этому вопросу проконсультируйтесь с квалифицированным электриком.

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Номинальное напряжение:	230-240 В
Номинальная частота:	50 Гц
Номинальная мощность:	1200-1300 Вт

#### ВНИМАНИЕ!

Производитель сохраняет за собой право на внесение изменений в технические характеристики вследствие постоянного совершенствования продукции без дополнительного уведомления об этих изменениях.

### ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАЦИИ

Товар сертифицирован в соответствии с законом «О защите прав потребителей»

Установленный производителем в соответствии с п.2 ст.5 Федерального Закона РФ «О защите прав потребителей» срок службы для данного изделия равен 12 месяцам, при условии, что изделие используется в строгом соответствии с настоящей инструкцией по эксплуатации и применяемыми техническими стандартами.

### КОМПЛЕКТАЦИЯ

Соковыжималка	1 шт.
Кувшин для сока	1 шт.
Контейнер для жмыха	1 шт.
Резиновая насадка	1 шт.
Инструкция по эксплуатации	1 шт.
Гарантийный талон	1 шт.

При разработке данной инструкции нашей целью было дать Вам общие представления, опираясь на которые, Вы сможете исследовать все многообразие функций вашего прибора. Мы надеемся, что каждая страница нашего буклета – от рецептов блюд, выполненных из свежих и полезных фруктов и овощей, и до руководства по удивительно легкому обращению, чистке и техническому обслуживанию соковыжималки – позволит Вам в течение многих лет готовить вкусную и здоровую пищу, получая от этого удовольствие.

Мы просто хотим поблагодарить вас, передать свои поздравления ... наслаждайтесь!

## УСТРОЙСТВО СОКОВЫЖИМАЛКИ

Уникальная патентованная система прямой центральной подачи гарантирует максимальное извлечение сока

Запатентованный исключительно широкий загрузочный желоб (84 мм) для подачи овощей и фруктов площадь сечения на 25% больше, чем у других соковыжималок

Крышка соковыжималки \*

Контейнер для выжатой мякоти емкостью 3 литра \*

Чаша фильтра \*

Узел присоединения электродвигателя

Стильный дизайн, конструкция из нержавеющей стали

Долговечный, мощный электродвигатель

Отсек для хранения кабеля питания кабель питания хранится в отсеке под основанием и фиксируется в нем

Специальный носик для выливания сока превосходно подходит для беспрепятственного наливания сока в стакан \*

\* можно мыть в посудомоечной машине на верхней полке



Толкатель для овощей и фруктов для проталкивания целых фруктов и овощей по запатентованному широкому загрузочному желобу \*

Металлический запирающий рычаг устройства безопасности Соковыжималка не будет работать, пока ручка рычага устройства безопасности не будет поднята в вертикальное рабочее положение

Корзина фильтра Корзина мелкоячеистого фильтра из нержавеющей стали с титановым покрытием \*

Выключатель «On/Off» (Вкл/Выкл)

Регулятор электронного управления скоростью

Кувшин для сока емкостью 1,2 л (с крышкой) со встроенным сепаратором пены \*



Щетка для чистки плоским концом щетки можно удалять выжатую мякоть из контейнера с мякотью при приготовлении большого количества сока; нейлоновая щеточка на другом конце используется для чистки корзины фильтра из нержавеющей стали \*



Эксплуатация

### СБОРКА СОКОВЫЖИМАЛКИ

#### Перед первым использованием

Перед первым использованием соковыжималки удалите упаковочные материалы и снимите с нее все рекламные этикетки. Удостоверьтесь в том, что розетка электросети, к которой будет подключаться устройство, выключена; вилка кабеля питания должна быть вынута из розетки.

Промойте чашу фильтра, корзину фильтра, крышку соковыжималки, толкатель для подачи овощей и фруктов, контейнер для выжатой мякоти, кувшин для сока и его крышку теплой мыльной водой, используя мягкую ткань. Сполосните детали и высушите их.

Основание с электродвигателем протрите слегка влажной тканью. Полностью высушите основание.

#### Шаг 1

Установите основание с электродвигателем на ровную, сухую поверхность, например, на стол. Удостоверьтесь в том, основание с электродвигателем выключено (выключатель на панели управления должен находиться в положении «Off» (выкл.)). Затем выключите розетку электросети, к которой подключена соковыжималка, и выньте вилку кабеля питания из розетки.



#### Шаг 2

Установите чашу фильтра на базу соковыжималки.



#### Шаг 3

Выровняйте стрелки на фильтре по стрелкам на месте стыковки с базой и надавите на фильтр до щелчка. Удостоверьтесь, что фильтр из нержавеющей стали плотно установлен внутри чаши фильтра на базу соковыжималки.



### Шаг 4

Установите крышку соковыжималки на чашу фильтра так, чтобы загрузочный желоб находился точно поверх фильтра из нержавеющей стали.



### Шаг 5

Поднимите ручку запорного устройства вверх; удостоверьтесь, что она вошла в два желобка по бокам крышки соковыжималки. Сейчас ручка запорного устройства должна быть поднята вверх и зафиксирована на крышке соковыжималки.



### Шаг 6

Вставьте толкатель продуктов в загрузочный желоб так, чтобы небольшой выступ внутри и наверху желоба вошел в канавку на толкателе.

**Шаг 7**

Установите контейнер для мякоти на место, для этого сначала слегка наклоните контейнер так, чтобы нижняя часть контейнера была отодвинута от устройства. Введите верхнюю часть контейнера под крышку соковыжималки и аккуратно придвиньте контейнер к основанию с двигателем. Контейнер должен встать на подставку, выступающую из-под основания с двигателем.

**ПРИМЕЧАНИЕ!**

Чтобы свести к минимуму чистку, положите рядом с контейнером для выжатой мякоти пластиковый пакет (для замораживания в холодильнике), чтобы собрать в него мякоть.

**Шаг 8**

Установите кувшин, имеющийся в комплекте под носик, имеющийся на правой части корпуса соковыжималки. Во избежание выплескивания сока кувшин можно накрыть крышкой. Кроме того, поверх этого носика Вы можете закрепить носик специальной конструкции для наливания сока и поставить под ним стакан. Носик специальной конструкции для наливания сока предотвращает разбрызгивание и фильтрует гущу.

## ЭКСПЛУАТАЦИЯ СОКОВЫЖИМАЛКИ

## Шаг 1

Вымойте фрукты и овощи, из которых хотите выжать сок.

## ПРИМЕЧАНИЕ!

Большинство овощей и фруктов, например, некрупные яблоки, огурцы, морковь не нужно предварительно резать на кусочки, так как они целиком входят в желоб для подачи плодов.

Перед приготовлением сока из свеклы, моркови и т. п. удостоверьтесь в том, что плоды полностью очищены от земли и листьев и хорошо вымыты.

## Шаг 2

Удостоверьтесь, что соковыжималка правильно собрана. Перед каждым использованием необходимо проверять, что фильтр из нержавеющей стали тщательно вымыт (обратитесь к разделу, посвященному уходу и очистке). Перед тем как начинать выдавливать сок, обязательно подставьте кувшин для сока (или стакан) под кран.

## Шаг 3

Подключите шнур питания к розетке электросети с напряжением 230/240 В и включите розетку.

## ПРИМЕЧАНИЕ!

Если выбрана малая скорость, жесткие фрукты и овощи будут создавать большую нагрузку на двигатель. Пожалуйста, ознакомьтесь с таблицей выбора скорости и задайте скорость, необходимую для овощей и фруктов, из которых требуется выжать сок.

## ПРИМЕЧАНИЕ!

Для быстрого и удобного получения этой информации используйте таблицу выбора скорости, имеющуюся на контейнере для мякоти.

## ТАБЛИЦА ВЫБОРА СКОРОСТЕЙ

ПРОДУКТ	СКОРОСТЬ
ЯБЛОКИ	5
АБРИКОСЫ (удалить косточку)	2
СВЕКЛА	5
ЧЕРНИКА	1
БРОККОЛИ	4
БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА	5
КАПУСТА	4
МОРКОВЬ	5
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА	4
СЕЛЬДЕРЕЙ	5
ОГУРЕЦ	2
ФЕНХЕЛЬ	5
ВИНОГРАД (без косточек)	1
КИВИ (без кожуры)	2
МАНГО (без кожуры, удалить косточку)	2
ДЫНЯ	1
ГЛАДКИЕ ПЕРСИКИ (удалить косточку)	2
АПЕЛЬСИНЫ (очищенные)	3
ПЕРСИКИ (удалить косточку)	2
ГРУШИ ТВЕРДЫЕ	5
ГРУШИ МЯГКИЕ	2
АНАНАС	5
СЛИВЫ (удалить косточку)	2
МАЛИНА	1
ТОМАТЫ	1
АРБУЗ	1

### Шаг 4

Для включения соковыжималки на заданной скорости нажмите кнопку выключателя «On/Off» «Вкл\Выкл» в положение «On». Скорость отжима можно регулировать в процессе работы соковыжималки при помощи регулятора управления скоростью.

#### ПРИМЕЧАНИЕ!

Соковыжималка автоматически прекратит работу, если двигатель не будет вращаться в течение 10 секунд или более. Это – результат срабатывания системы безопасности. Такое случается, если перерабатывается слишком много продуктов, либо размер кусков слишком большой. Разрежьте плоды, подлежащие переработке, на меньшие, одинаковые по размеру, куски, либо перерабатывайте плоды меньшими порциями.

### Шаг 5

Включив двигатель, подавайте продукты в загрузочный желоб. Аккуратно проталкивайте их по желобу прилагаемым толкателем. Чтобы извлечь как можно больше сока, фрукты или овощи нужно проталкивать медленно.

#### ПРИМЕЧАНИЕ!

Не допускайте переполнения контейнера для мякоти, так как это может повлиять на работу соковыжималки. Чтобы свести к минимуму чистку, положите в контейнер для выжатой мякоти пластиковый пакет (для замораживания в холодильнике), чтобы собрать в него мякоть. Для того чтобы не отделять пену от сока просто снимите крышку с кувшина, когда будете наливать сок в стакан.

### Шаг 6

В процессе приготовления сока, сок будет собираться в кувшине, а отделенная мякоть – в контейнере для мякоти. Выкинуть мякоть можно во время работы устройства. Для этого выключите соковыжималку и аккуратно снимите контейнер для мякоти. (Перед тем как продолжать выжимать сок, снова установите контейнер для мякоти.).

#### ВНИМАНИЕ!

НИКОГДА НЕ ПРОТАЛКИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ ПО ЗАГРУЗОЧНОМУ ЖЕЛОБУ ПАЛЬЦАМИ ИЛИ КУХОННЫМИ ПРИНАДЛЕЖНОСТЯМИ И НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ВРУЧНУЮ ПРОЧИСТИТЬ ЖЕЛОБ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ СОКОВЫЖИМАЛКИ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИЛАГАЕМЫЙ ТОЛКАТЕЛЬ ДЛЯ ПРОДУКТОВ.



### ШАГ 2

Извлеките контейнер для выжатой мякоти, аккуратно сдвигая нижнюю часть контейнера с подставки, выступающей из-под основания с двигателем, в сторону от устройства.



### ШАГ 3

Используя ручку, имеющуюся на рычаге замка безопасности, поднимите рычаг безопасности над крышкой соковыжималки, а затем опустите его вниз, ниже его нормального положения.

### РАЗБОРКА СОКОВЫЖИМАЛКИ

#### ШАГ 1

Выключите соковыжималку – для этого нажмите выключатель «Off/On» (Выкл/Вкл) на панели управления и установите его в положение «Off» (Выкл). Затем выключите розетку электросети, к которой подключена соковыжималка, и выньте вилку кабеля питания из розетки.



### ШАГ 4

Поднимите крышку соковыжималки и снимите ее.



### ШАГ 5

Снимите чашу фильтра, при этом корзина фильтра из нержавеющей стали должна оставаться на своем месте.

### ШАГ 6

Для того чтобы отсоединить корзину фильтра из нержавеющей стали от чаши фильтра, введите пальцы в пазы, обозначенные надписью «LIFT BASKET» (поднимите корзину) и поднимите корзину фильтра вверх. Для упрощения чистки рекомендуется снимать корзину фильтра над раковиной.

### ВНИМАНИЕ!

ВНУТРИ ФИЛЬТРА ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ ЕСТЬ НЕБОЛЬШИЕ ОСТРЫЕ НОЖИ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ РАЗРЕЗАНИЯ И ОБРАБОТКИ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ. НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛЕЗВИЯМ ВНУТРИ ФИЛЬТРА



Обслуживание

Выключите соковыжималку – для этого нажмите выключатель «Off/On» (Выкл/Вкл) на панели управления и установите его в положение «Off» (Выкл). Затем выключите розетку электросети, к которой подключена соковыжималка, и выньте вилку кабеля питания из розетки. Удостоверьтесь в том, что соковыжималка правильно разобрана.

### ПРИМЕЧАНИЕ!

Для облегчения чистки:

Производите чистку сразу после окончания пользования соковыжималкой, это позволит избежать попадания в сок частиц засохшей мякоти или ее остатков. После окончания пользования соковыжималкой промойте съемные детали горячей водой, чтобы удалить мякоть. Просушите все детали. Чтобы свести к минимуму чистку, вставьте в контейнер для выжатой мякоти пластиковый пакет (для замораживания в холодильнике), чтобы собрать в него мякоть.

### Чистка основания с двигателем

- Протрите основание с двигателем влажной тканью, а затем дайте ему полностью просохнуть.
- Протрите кабель питания, удалите с него налипшие частицы пищевых продуктов

### ПРИМЕЧАНИЕ!

При чистке деталей или основания с двигателем не используйте абразивные губки или чистящие средства – при их использовании на поверхностях корпуса могут остаться царапины.

### Чистка чаши фильтра, крышки соковыжималки, толкателя и контейнера для мякоти

Промойте все детали в теплой мыльной воде, одновременно протирая их мягкой тканью. Сполосните детали и высушите их.

### ПРИМЕЧАНИЕ!

Чашу фильтра, крышку соковыжималки и контейнер для мякоти можно мыть в посудомоечной машине (только на верхней полке).



### Чистка корзины фильтра

Чтобы всегда получать сок только лучшего качества, после каждого использования тщательно мойте фильтр из нержавеющей стали прилагаемой нейлоновой щеткой.

- Как только приготовление сока будет закончено, погрузите корзину фильтра из нержавеющей стали в горячую мыльную воду приблизительно на 10 минут. Если мякоть приохнет к фильтру, она может засорить мелкие поры сетчатого фильтра – в результате эффективность работы соковыжималки снизится.
- Поместите корзину фильтра под струю воды и, используя щеточку, почистите ее в на-

правлении от внутренней части к наружному краю. Не касайтесь маленьких острых ножей, находящихся в центре корзины фильтра. После чистки корзины фильтра удостоверьтесь в том, что мелкие отверстия не забиты остатками мякоти. Если отверстия фильтра засорились, положите корзину фильтра в горячую воду, в которую добавлено 10% лимонного сока; в результате мелкие отверстия фильтра будут прочищены. Можно также вымыть фильтр в посудомоечной машине.

### ПРИМЕЧАНИЕ!

Корзину фильтра из нержавеющей стали можно мыть в посудомоечной машине (только на верхней полке).

- Не замачивайте корзину фильтра из нержавеющей стали в растворе с отбеливателем или в абразивных чистящих растворах.
- Всегда с крайней осторожностью обращайтесь с корзиной фильтра из нержавеющей стали, так как ее легко повредить.

### Чистка кувшина для сока

- Промойте кувшин для сока и его крышку под струей воды, чтобы удалить остатки сока и пену.
- Промойте кувшин и крышку в теплой мыльной воде, одновременно протирая их мягкой тканью. Сполосните кувшин и крышку и высушите их.

### ПРИМЕЧАНИЕ!

Кувшин для сока и его крышку можно мыть в посудомоечной машине (только на верхней полке).

### Удаление твердых отложений, трудновыводимых пятен от некоторых овощей и посторонних запахов

При контакте с сильноокрашенными овощами и фруктами пластмассовые детали могут изменить цвет. Для устранения этого мойте детали сразу после пользования соковыжималкой. Если цвет деталей изменился, положите пластмассовые детали в воду, в которую добавлено 10% лимонного сока, либо почистите их, используя неабразивное чистящее средство.

### ВНИМАНИЕ!

НЕ ПОГРУЖАЙТЕ БАЗУ С ДВИГАТЕЛЕМ СОКОВЫЖИМАЛКИ В ВОДУ ИЛИ ЛЮБУЮ ДРУГУЮ ЖИДКОСТЬ. В ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЧАСТИ КОРЗИНЫ ФИЛЬТРА И ЖЕЛОБА ДЛЯ ПОДАЧИ ПЛОДОВ НАХОДЯТСЯ МАЛЕНЬКИЕ ОСТРЫЕ НОЖИ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ПРИ РАБОТЕ СОКОВЫЖИМАЛКИ. НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К НОЖАМ ВНУТРИ ФИЛЬТРА И НА ЖЕЛОБЕ.

ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА	ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ
После включения устройство не работает	Возможно, ручка запорной системы неправильно зафиксирована в верхнем положении. Она должна войти в две бороздки по бокам крышки соковыжималки (см. стр. 10, шаг 5)
Во время выжимания сока двигатель останавливается	<p>1. Если сок образуется очень быстро, то мякоть может достичь крышки. Попробуйте уменьшить скорость образования сока, для этого медленнее проталкивайте плоды толкателем вниз (см. стр. 13, шаг 5). Соблюдая инструкции по разборке и чистке, почистите чашу фильтра, корзину фильтра из нержавеющей стали и крышку соковыжималки.</p> <p>2. Соковыжималка автоматически прекратит работу, если двигатель не будет вращаться в течение 10 секунд или более. Такое случается, если перерабатывается слишком много продуктов, либо размер кусков слишком большой. Разрежьте плоды, подлежащие переработке, на меньшие, одинаковые по размеру, куски, либо перерабатывайте плоды меньшими порциями. Чтобы продолжить получение сока выключите и снова включите соковыжималку при помощи выключателя «On/Off» (Вкл\Выкл).</p> <p>3. Если выбрана малая скорость, жесткие фрукты и овощи будут создавать большую нагрузку на двигатель. Для того чтобы выбрать правильную скорость при приготовлении соков из выбранных Вами фруктов и овощей см. руководство по приготовлению соков.</p>
В мелкочаеистом фильтре собирается излишняя мякоть	Прекратите процесс выжимания сока. Снимите крышку соковыжималки, достаньте мякоть. Заново соберите устройство и продолжайте выжимать сок. Попробуйте поочередно подавать мягкие и твердые фрукты и овощи
Мякоть содержит слишком много влаги, а сока выжимается недостаточно	Попробуйте снизить скорость устройства. Достаньте фильтр из нержавеющей стали и тщательно прочистите отверстия щеткой с тонкими щетинками. Сполосните фильтр в горячей воде. Если отверстия фильтра заблокированы, чтобы очистить, замочите его в горячей воде с добавлением 10% лимонного сока или вымойте фильтр в посудомоечной машине. Это поможет убрать волокна фруктов или овощей, препятствующие вытеканию сока
Между верхним краем чаши и крышкой соковыжималки протекает сок	Уменьшите скорость подачи продуктов по загрузочному желобу. Выжимать сок из фруктов и овощей с большим содержанием влаги (например, из томатов и арбузов) следует на низкой скорости
Сок из чаши фильтра разбрызгивается через носик	Уменьшите скорость подачи продуктов по загрузочному желобу

### НЕМНОГО О СОКЕ

Хотя рецепты коктейлей из соков, предложенные в данном буклете, разрабатывались, в первую очередь, с учетом аромата, текстуры и вкуса готового продукта, польза, которую принесят свежевыжатые соки, помогает получить от их употребления еще больше удовольствия.

95% питательных веществ, содержащихся во фруктах и овощах, можно найти в соке. Свежевыжатый сок овощей и фруктов представляет собой важную составляющую хорошо сбалансированной здоровой диеты. Сок из свежих фруктов и овощей — это доступный источник витаминов и минералов. В желудке соки быстро впитываются, практически мгновенно поставляя полезные вещества в кровь.

Выжимая сок самостоятельно, вы можете сами выбирать ингредиенты. Выберите любимые фрукты и овощи и решите, хотите ли вы добавить в сок сахар, соль или другие специи.

Свежевыжатые соки необходимо употреблять сразу же, чтобы избежать разрушения витаминов.

### ПРИБРЕТЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

- Перед тем как выжимать сок, обязательно вымойте фрукты и овощи.
- Выжимайте сок только из свежих овощей и фруктов.

- Чтобы не только экономить деньги, но и всегда приобретать свежие продукты, выбирайте фрукты и овощи в зависимости от сезона (см. таблицу «Факты о фруктах и овощах» на стр. 22 и 23).
- Вымойте фрукты и овощи, перед тем как положить на хранение, чтобы впоследствии не тратить время на подготовку к выжиманию сока.
- Большинство фруктов и твердых овощей можно хранить при комнатной температуре. Нежные и скоропортящиеся продукты, например томаты, ягоды, листовые овощи, сельдерей, огурцы и пряные травы необходимо хранить в холодильнике.

### ПОДГОТОВКА ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

- Перед тем как выжимать сок из фруктов с твердой или несъедобной кожурой, таких как манго, гуава, дыня или ананас, очистите их.
- Выжимайте сок из цитрусовых фруктов, только предварительно сняв с них кожуру.
- Выжимать сок из всех фруктов с твердыми семенами или косточками, таких как нектарины, персики, манго, абрикосы, сливы и вишни, можно, только предварительно удалив косточки.
- Чтобы яблочный сок не потемнел, в него можно добавить небольшое количество лимонного сока.

### Совет:

Соковыжималка позволяет делать живой апельсиновый сок с пенкой. Просто снимите с апельсинов кожуру и выдавите сок. (Перед началом процесса апельсины лучше охладить.)

### ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Собираясь выжать сок из нескольких ингредиентов с различными текстурами, начинайте с самых мягких и обрабатывайте их на низкой скорости. Затем переключайте соковыжималку на высокую скорость и обрабатывайте твердые овощи и фрукты.

Чтобы выжать сок из пряных трав, побегов и зеленых листовых овощей, сворачивайте их в плотный пучок или кладите между остальными овощами и фруктами и обрабатывайте на низкой скорости.

### ПРИМЕЧАНИЕ!

В соковыжималке, работающей по принципу центрифуги, невозможно получить много сока из трав или листовых овощей. Рекомендуется добавлять их в комбинации других фруктов и овощей.

Все фрукты и овощи содержат разные доли жидкости. Объем жидкости может варьироваться даже среди продуктов одной группы, например из томатов одной партии можно выжать больше сока, чем из другой.

Поэтому, чтобы получить вкусный коктейль из овощных и фруктовых соков, не обязательно точно соблюдать указанные в рецептах количества.

### ПРИМЕЧАНИЕ!

Чтобы выдавить как можно больше сока, фрукты или овощи нужно проталкивать в соковыжималку медленно.

### ПОЛУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ СМЕСИ

Создавать отличные коктейли из соков очень легко. Если вы уже выжимали сок из овощей и фруктов, то знаете, как легко можно изобрести новый коктейль. Вкус, цвет, текстура и состав коктейля определяются индивидуальными предпочтениями. Просто подумайте о любимых вкусах и продуктах — сочетаются они или дисгармонируют. Продукты с сильным вкусом могут подавить тонкий вкус других ингредиентов. Однако можно руководствоваться простым

правилом: сочетайте крахмалистые продукты с большим количеством мякоти с фруктами и овощами, содержащими много жидкости.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЯКОТИ

Мякоть, оставшаяся после выжимания сока из фруктов или овощей, представляет собой в основном волокна и целлюлозу, в которых, как и в соке, содержатся важные вещества, необходимые в ежедневной диете. Мякоть можно использовать разными способами. Однако, как и с соком, чтобы избежать разрушения витаминов, мякоть необходимо употребить в тот же день.

В нескольких рецептах, предложенных в этой брошюре, используется мякоть (см. стр. 33). Помимо этого, мякотью можно фаршировать другие продукты, добавлять в запеканки и супы или, если это мякоть фруктов, ее можно запечь, положив сверху меренги, и получить простой и вкусный десерт.

### ПРИМЕЧАНИЕ!

Помните, что в мякоти могут остаться кусочки фруктов и овощей. Перед тем как использовать мякоть в любых рецептах, твердые кусочки необходимо удалить.

Мякоть можно не только употреблять в пищу, но и добавлять в компост, если вы занимаетесь садоводством.

### ПОДГОТОВКА ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

Перед тем как выжимать сок из фруктов с твердой или несъедобной кожурой, таких как манго, гуава, дыня или ананас, очистите их.

Некоторые овощи с мягкой кожурой, например, огурцы можно обрабатывать, не удаляя кожуру.

Выжимать сок из всех фруктов с твердыми семенами или косточками, таких как нектарины, персики, манго, абрикосы, сливы и вишни, можно, только предварительно удалив косточки.

Такие овощи, как свекла, морковь и т.п. должны быть тщательно очищены от земли и листьев и хорошо вымыты. У ягод перед обработкой необходимо удалить плодоножки, у груш твердые черенки. Цитрусовые плоды перед обработкой желательно очистить от твердых пленок и семян.

Чтобы яблочный сок не потемнел, в него можно добавить небольшое количество лимонного сока.

## СВЕДЕНИЯ О ФРУКТАХ И ОВОЩАХ

ФРУКТЫ И ОВОЩИ	ЛУЧШИЙ СЕЗОН для покупки	ХРАНЕНИЕ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (кДж/кал)
Яблоки	Осень/зима	Проветриваемые пластиковые пакеты, в холодильнике	Высокое содержание диетических волокон и витамина С	100 г яблок = 150 кДж (36 кал)
Абрикосы	Лето	Без упаковки в отсеке для фруктов и овощей в холодильнике	Высокое содержание диетических волокон, содержат калий	100 г абрикосов = 285 кДж (67 кал)
Свекла	Зима	Отрежьте верхушку и храните в холодильнике без упаковки	Хороший источник солей фолиевой кислоты, диетических волокон, витамина С и калия	100 г свеклы = 120 кДж (28 кал)
Черника, голубика	Лето	В упаковке в холодильнике	Витамин С	100 г черники = 236 кДж (56 кал)
Брокколи	Осень/зима	В пластиковых пакетах в холодильнике	Витамин С Соли фолиевой кислоты, витамины В2, В5, Е, В6 и диетические волокна	100 г брокколи = 195 кДж (23 кал)
Брюссельская капуста	Осень/зима	Без упаковки в холодильнике или отсеке для фруктов и овощей	Витамин С, В2, В6, Е, соли фолиевой кислоты и диетические волокна	100 г брюссельской капусты = 110 кДж (26 кал)
Капуста	Зима	Очистить, хранить в упаковке в холодильнике	Витамин С, соли фолиевой кислоты, калий, В6 и диетические волокна	100 г капусты = 110 кДж (26 кал)
Морковь	Зима	Без упаковки в холодильнике	Витамины А, С, В6 и диетические волокна	100 г моркови = 104 кДж (25 кал)
Цветная капуста	Осень/зима	Снимите внешние листья и храните в пластиковом пакете в холодильнике	Витамины С, В5, В6, соли фолиевой кислоты, витамин К и калий	100 г цветной капусты = 55 кДж (13 кал)
Сельдерей	Осень/зима	В холодильнике, в пластиковом пакете	Витамин С и калий	Стебель на 100 г = 68 кДж (8.9 кал)
Огурец	Лето	Отсек для овощей в холодильнике	Витамин С	100 г огурцов = 42 кДж (10 кал)
Фенхель	Зима/весна	Отсек для овощей в холодильнике	Витамин С и диетические волокна	100 г фенхеля = 48 кДж (12 кал)
Виноград (без косточек)	Лето	В пластиковых пакетах в холодильнике	Витамины С, В6 и калий	100 г винограда = 284 кДж (68 кал)
Киви	Зима/весна	Отсек для овощей в холодильнике	Витамин С и калий	100 г киви = 100 кДж (40 кал)

## СВЕДЕНИЯ О ФРУКТАХ И ОВОЩАХ

ФРУКТЫ И ОВОЩИ	ЛУЧШИЙ СЕЗОН ДЛЯ ПОКУПКИ	ХРАНЕНИЕ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (кДж/кал)
Манго	Лето	В упаковке в холодильнике	Витамины А, С, В1, В6 и калий	100 г манго = 84 кДж (50 кал)
Дыни, арбузы	Лето/осень	Отсек для овощей в холодильнике	Витамин С, соли фолиевой кислоты, диетические волокна и витамин А	100 г дыни = 105 кДж (25 кал)
Нектарины	Лето	Отсек для овощей в холодильнике	Витамины С, В3, калий и диетические волокна	100 г нектаринов = 197 кДж (47 кал)
Апельсины	Зима/осень/весна	В течение 1 недели в прохладном сухом месте, длительное хранение в холодильнике	Витамин С: 35 мг/100 г	100 г апельсинов = 107 кДж
Персики	Лето	Без упаковки в холодильнике	Витамин С, В3, калий и диетические волокна	100 г персиков = 137 кДж (32 кал)
Груши	Осень	Без упаковки в холодильнике	Диетические волокна	100 г груш = 167 кДж (40 кал)
Ананасы	Лето	Без упаковки в холодильнике	Витамин С	100 г ананасов = 163 кДж (39 кал)
Слива	Лето	Без упаковки в холодильнике	Диетические волокна	100 г сливы = 157 кДж (37 кал)
Малина	Лето	В упаковке в холодильнике	Витамин С, железо, калий и магний	100 г малины = 104 кДж (24 кал)
Томаты	Лето	Без упаковки в отсеке для фруктов и овощей в холодильнике	Витамин С, диетические волокна, витамин Е, соли фолиевой кислоты и витамин А	100 г томатов = 90 кДж (22 кал)
Томаты	Лето	Без упаковки в отсеке для фруктов и овощей в холодильнике	Витамин С, диетические волокна, витамин Е, соли фолиевой кислоты и витамин А	100 г томатов = 90 кДж (22 кал)

### Совет:

Соковыжималка позволяет делать живой апельсиновый сок с пенкой. Просто снимите с апельсинов кожуру и выдавите сок. (Перед началом процесса апельсины лучше охладить.)



Рецепты

### СОК ИЗ ЯБЛОК, МОРКОВИ И СЕЛЬДЕРЕЯ

Можно изменять количество моркови или яблок, делая сок слаще или острее по своему вкусу.

**4** небольших яблока сорта *Granny Smith*

**3** средних очищенных моркови

**4** палочки сельдерея

1. Пропустите яблоки, морковь и сельдерей, через соковыжималку, используя скорость 5.

Хорошо перемешайте и подавайте немедленно.

### СОК ИЗ ТОМАТОВ, МОРКОВИ, СЕЛЬДЕРЕЯ И ЛАЙМА

**2** средних томата

**1** лайм без кожуры

**1** большая очищенная морковь

**2** очищенных черешка сельдерея

1. Пропустите томаты, лайм, морковь и сельдерей через соковыжималку, используя скорость 1,3 и 5.

Подавайте немедленно.

### СОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ, МОРКОВИ И СВЕКЛЫ

**4** апельсина без кожуры

**2** средних очищенных моркови

**3** средних очищенных свеклы

1. Пропустите апельсины, морковь и свеклу через соковыжималку, используя скорость 3 и 5.

Подавайте немедленно.

### СОК ИЗ ПЕРСИКОВ, ГРЕЙПФРУТА И ЯБЛОК

**2** больших персика, разрезанных на половинки, без косточки

**2** грейпфрута без кожуры

**1** небольшое яблоко сорта *Delicious*

1. Пропустите персики, грейпфрут и яблоки через соковыжималку, используя скорость 2,3 и 5.

Подавайте немедленно.

### СОК ИЗ КЛУБНИКИ, ЯБЛОК И ГРУШ

**1** чашка очищенной клубники

**1** небольшое яблоко сорта *Granny Smith*

**3** небольших свежих груши без черешков

1. Пропустите клубнику, яблоки и груши через соковыжималку, используя скорость 1 и 5.

Подавайте немедленно.

### СОК ИЗ ДЫНИ, МЯТЫ И МАНГО

$\frac{1}{2}$  небольшой дыни, очищенной от кожуры и семян и разрезанной на половинки

**3** веточки свежей мяты

**1** манго, очищенное от кожуры и разрезанное на половинки, без косточки

1. Пропустите дыню, мяту и манго через соковыжималку, используя скорость 1 и 2.

Подавайте немедленно.

### **СОК ИЗ ТОМАТА, ОГУРЦА, ПЕТРУШКИ И МОРКОВИ**

**3 средних томата**

**1 большой огурец**

**1 большой пучок свежей петрушки**

**3 средних очищенных моркови**

1. Пропустите томаты, огурец, петрушку и морковь через соковыжималку, используя скорость 1, 4 и 5.

Подавайте немедленно.

### **СОК ИЗ АПЕЛЬСИНА, ИМБИРЯ, СЕЛЬДЕРЕЯ И СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ**

**4 апельсина без кожуры**

**Свежий корень имбиря длиной 2,5 см**

**4 очищенных палочки сельдерея**

**1 небольшой клубень сладкого картофеля, очищенный и разрезанный на половинки**

1. Пропустите апельсины, имбирь, сельдерей и сладкий картофель через соковыжималку, используя скорость 3 и 5.

Подавайте немедленно.

### **СОК ИЗ ПАСТЕРНАКА, СЕЛЬДЕРЕЯ И ГРУШИ**

**2 очищенных корня пастернака**

**4 очищенных палочки сельдерея**

**4 средних груши без черешков**

1. Пропустите пастернак, сельдерей и груши через соковыжималку, используя скорость 5.

Подавайте немедленно.

### **СОК ИЗ ТОМАТОВ, КРАСНОГО ПЕРЦА, ПЕТРУШКИ И МОРКОВИ**

**3** средних томата

**2** небольших красных перца

**4** веточки петрушки

**3** очищенных моркови

1. Отрежьте верхушку перцев и достаньте семена.
2. Пропустите томаты, перец, петрушку и морковь через соковыжималку, используя скорость 1, 4 и 5.

Подавайте немедленно.

### **СОК ИЗ ЕЖЕВИКИ, ГРЕЙПФРУТА И ГРУШИ**

**250 г** ежевики

**2** грейпфрута без кожуры

**3** свежих груши без черешков

1. Пропустите ежевику, грейпфрут и груши через соковыжималку, используя скорость 1, 3 и 5.

Подавайте немедленно.

### **СОК ИЗ СВЕКЛЫ, ЯБЛОК И СЕЛЬДЕРЕЯ**

**4** средних очищенных свеклы

**2** небольших яблока сорта Granny Smith

**4** палочки сельдерея

1. Пропустите свеклу, яблоки и сельдерей через соковыжималку, используя скорость 5.

Подавайте немедленно.

### **СОК ИЗ ЧЕРНИКИ, ЕЖЕВИКИ, КЛУБНИКИ И ЛАЙМА**

**500 г** черники

**500 г** ежевики

**500 г** очищенной клубники

**1** лайм без кожуры

1. Пропустите чернику, ежевику, клубнику и лайм через соковыжималку, используя скорость 1 и 3.

Подавайте немедленно.

### **СОК ИЗ ОГУРЦА, СЕЛЬДЕРЕЯ, РОСТКОВ ФАСОЛИ И ФЕНХЕЛЯ**

**1** большой огурец

**3** палочки сельдерея

**2** чашки ростков фасоли

**1** очищенная луковичка фенхеля

1. Пропустите огурец, сельдерей, ростки фасоли и фенхель через соковыжималку, используя скорость 4 и 5.

Подавайте немедленно.

### **АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК С ПЕНКОЙ**

**1 кг** апельсинов без кожуры

1. Пропустите апельсины через соковыжималку, используя скорость 3.

Подавайте немедленно.

(Перед началом процесса апельсины лучше охладить)

### СУП ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЛАПШОЙ

- 1 небольшой томат
  - 1 зеленый перец без верхушки, очищенный от семян
  - 1 небольшая луковица, очищенная от кожуры
  - 2 моркови
  - 1 столовая ложка масла
  - 1 столовая ложка непросеянной муки
  - 375 мл овощного бульона
  - 425 г консервированной фасоли
  - 1 упаковка лапши быстрого приготовления
- Свежемолотый черный перец**
1. Пропустите томаты, зеленый перец, лук и морковь через соковыжималку, используя скорость 1, 4 и 5.
  2. Растопите масло в большой кастрюле на среднем огне.
  3. Вмешайте муку и готовьте в течение 1 минуты, непрерывно помешивая.
  4. Вмешайте выжатый сок, овощной бульон и фасоль.
  5. Доведите до кипения, уменьшите огонь и томите 10 минут.
  6. Добавьте лапшу, и поддержите на огне еще 2 минуты или до готовности лапши.
  7. Разлейте в 4 глубокие тарелки, посыпьте черным перцем по вкусу и подавайте немедленно.

### ХОЛОДНЫЙ ОВОЩНОЙ СУП «ГАСПАЧО»

- 4 средних томата
  - 4 веточки свежей петрушки
  - 1 красный перец без верхушки, очищенный от семян
  - 1 длинноплодный огурец
  - 1 большой очищенный зубчик чеснока
  - 1 небольшая луковица, очищенная от шелухи
  - 2 моркови
  - 2 палочки сельдерея
  - 2 столовые ложки уксуса из красного вина
- Свежемолотый черный перец**
- 1 чашка молотого льда
  - 3 столовые ложки нашинкованного свежего базилика
1. Пропустите томаты, петрушку, красный перец, огурец, чеснок, лук, морковь и сельдерей через соковыжималку, используя скорость 1, 4 и 5.
  2. Вмешайте уксус и черный перец.
  3. Разложите лед по четырем глубоким тарелкам.
  4. Разлейте выжатый сок, посыпьте базиликом и подавайте немедленно.

### ПАСТА С СОУСОМ «ПРОВАНСАЛЬ»

- 4 томата
  - 2 веточки свежей петрушки
  - 1 красный перец без верхушки, очищенный от семян
  - 1 палочки сельдерея
  - 2 больших зубчика чеснока
  - 1 небольшая луковица, очищенная от кожуры
  - 1 столовая ложка томатной пасты
  - ½ чашки красного вина
  - 500 г приготовленной пасты
  - 2 чайные ложки сухого орегано
  - 3 столовые ложки натертого сыра «Пармезан»
1. Пропустите томаты, петрушку, красный перец, сельдерей, чеснок и лук через соковыжималку, используя скорость 1, 4 и 5.
  2. Смешайте томатную пасту с красным вином, вмешайте выжатый сок.
  3. Вылейте в кастрюлю и готовьте на среднем огне 3–4 минуты.
  4. Добавьте пасту и хорошо перемешайте. Разложите получившееся блюдо по четырем тарелкам.
  5. Посыпьте орегано и сыром «Пармезан». Подавайте немедленно.

### **ЙОГУРТОВЫЙ НАПИТОК ИЗ МАНГО, ДЫНИ И АПЕЛЬСИНОВ**

**1 манго, очищенное от кожуры и разрезанное  
на половинки, без косточки**

**½ небольшой дыни, очищенной от кожуры  
и семян, разрезанной на две равные части**

**5 апельсинов без кожуры**

**3 столовые ложки натурального йогурта**

1. Пропустите манго, дыню и апельсины через соковыжималку, используя скорость 1, 2 и 3.
2. Вылейте в большую миску, взбейте с йогуртом.

Подавайте немедленно.

**ШИПУЧИЙ КУЛЕР ИЗ ГРУШ И АБРИКОСОВ**

4 больших абрикоса без косточек, разрезанные на половинки

3 большие груши без черешков

1 чашка молотого льда

250 мл минеральной воды

1. Пропустите абрикосы и груши через соковыжималку, используя скорость 2 и 5.
2. Разложите лед в четыре высокие стакана.
3. Разлейте выжатый сок по стаканам.
4. Добавьте минеральной воды, хорошо размешайте.

Подавайте немедленно.

**КОКТЕЙЛЬ ИЗ ДЫНИ, КЛУБНИКИ И МАРАКУЙИ**

Половина дыни, очищенная от кожуры и семян и разрезанная на 2 равные части

250 г очищенной клубники

Мякоть 2 плодов маракуйи

1 чашка молотого льда

1. Пропустите дыню и клубнику через соковыжималку, используя скорость 1.
2. Вмешайте мякоть маракуйи.
3. Разложите лед по 4 стаканам, влейте сок и хорошо размешайте.

Подавайте немедленно.

**ТРОПИЧЕСКАЯ СМЕСЬ**

2 манго, очищенных от кожуры и разрезанных на половинки, без косточки

3 очищенных плода киви

Половина небольшого ананаса, очищенного от кожуры, разрезанная на половинки

1/2 чашки свежих листьев мяты

1 чашка молотого льда

1. Пропустите манго, киви, ананас и мяту через соковыжималку, используя скорость 5.
2. Разложите лед по 4 стаканам, влейте сок и хорошо размешайте.

Подавайте немедленно.

**ЛЕДЯНОЙ МЯТНЫЙ КОКТЕЙЛЬ ИЗ ТОМАТОВ, НЕКТАРИНОВ И МАРАКУЙИ**

6 томатов

2 нектарина, очищенных, без косточки

1/2 чашки свежих листьев мяты

Мякоть 4 плодов маракуйи

1 чашка молотого льда

1. Пропустите томаты, нектарины и листья мяты через соковыжималку, используя скорость 1 и 2.
2. Вмешайте мякоть маракуйи.
3. Разложите лед по 4 стаканам, влейте сок и хорошо размешайте.

Подавайте немедленно.

**ЛЕДЯНОЙ КОКТЕЙЛЬ ИЗ ОГУРЦА, АНАНАСА И КОРИАНДРА**

2 огурца

1/2 чашки свежих листьев кориандра

Половина небольшого ананаса, очищенная от кожуры и разрезанная на половинки

1 чашка молотого льда

1. Пропустите огурцы, кориандр и а ананас через соковыжималку, используя скорость 4 и 5.
2. Разложите лед по 4 стаканам, влейте сок и хорошо размешайте.

Подавайте немедленно.

**КОКТЕЙЛЬ ИЗ ГРУШИ, РЕДИСА И СЕЛЬДЕРЕЯ**

3 средние груши без черешков

4 очищенных редиса

3 палочки сельдерея

1 чашка молотого льда

1. Пропустите груши, редис и сельдерей через соковыжималку, используя скорость 5.
2. Разложите лед по 4 стаканам, влейте сок и хорошо размешайте.

Подавайте немедленно.

### ПИНА КОЛАДА

Половина большого ананаса, очищенного от кожуры, разрезанная на четвертинки

3 столовые ложки ликера Malibu

2 столовые ложки кокосового молока

500 мл газированной воды

1 чашка молотого льда

1. Пропустите ананас через соковыжималку, используя скорость 5.
2. Вмешайте ликер, кокосовое молоко и газированную воду.
3. Разложите лед по 4 высоким стаканам, влейте сок и хорошо размешайте.

подавайте немедленно.

### ЗИМНЯЯ ДЫНЯ

1 белая мускатная дыня, очищенная от кожуры и семян и разрезанная на четвертинки

3 столовые ложки ликера Midori

500 мл газированной воды

1 чашка молотого льда

1. Пропустите мускатную дыню через соковыжималку, используя скорость 1.
2. Вмешайте ликер и газированную воду.
3. Разложите лед по 4 высоким стаканам, влейте дынный сок и хорошо размешайте.

подавайте немедленно.

### КРОВАВАЯ МЭРИ

4 средних томата

1 большой красный перец без верхушки, очищенный от семян

2 палочки сельдерея

1/3 чашки водки

1 чашка молотого льда

1. Пропустите томаты, сельдерей и красный перец через соковыжималку, используя скорость 1, 4 и 5.
2. Вмешайте водку. Разложите лед по 4 стаканам, влейте смесь с томатным соком и хорошо размешайте.

подавайте немедленно.

### МЯТНЫЙ ДЖУЛЕП С ПЕРСИКАМИ

6 персиков без косточек, разрезанных на половинки

1/2 чашки свежих листьев мяты

2 столовые ложки ликера Creme de Menthe

2 чайные ложки сахара

1/2 чашки молотого льда

500 мл минеральной воды

1. Пропустите персики и листья мяты через соковыжималку, используя скорость 2.
2. Вмешайте ликер Creme de Menthe и сахар.
3. Разложите лед по 4 стаканам, влейте смесь с персиковым соком и хорошо размешайте.

подавайте немедленно.

### ЯГОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ВИНОГРАДОМ И КИВИ

В винограде содержится много калия и железа – минеральных веществ, помогающих восстановиться после тяжелого дня.

**500 г зеленого винограда без косточек и черешков**

**2 очищенных плода киви**

**250 г очищенной клубники**

**500 мл обезжиренного молока**

**2 столовые ложки энергетического протеинового напитка**

**½ чашки молотого льда**

1. Пропустите виноград, киви и клубнику через соковыжималку, используя скорость 1.
2. Вмешайте молоко, протеиновый напиток и молотый лед.
3. Разлейте коктейль в охлажденные бокалы и подавайте немедленно.

### ШИПУЧИЙ НАПИТОК ИЗ АБРИКОСОВ, ЯБЛОК И ГРУШ

**4 больших абрикоса без косточек, разрезанные на половинки**

**4 небольших красных яблока**

**3 средние груши без черешков**

**250 мл минеральной воды с газом**

**½ чашки молотого льда**

1. Пропустите абрикосы, яблоки и груши через соковыжималку.
2. Вмешайте минеральную воду и лед.
3. Разлейте напиток в охлажденные бокалы и подавайте немедленно.

### МЯТНЫЙ НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ, МОРКОВИ И СВЕКЛЫ

**4 апельсина без кожуры**

**8 морковок**

**¼ чашки свежих листьев мяты**

**2 небольшие очищенные свеклы**

1. Пропустите апельсины, морковь, мяту и свеклу через соковыжималку, используя скорость 3 и 5.

Подавайте немедленно.

Вместо того чтобы выкидывать мякоть, оставшуюся после выжимания сока из фруктов и овощей, можно использовать ее в следующих рецептах.

### ПИРОГ С СЫРОМ «ФЕТА» ИЗ МОРКОВИ И ТЫКВЫ

8 пластов теста

60 г растопленного масла

1 мелко нашинкованный лук-порей

1 чашка мякоти тыквы

1 чашка мякоти моркови

250 г накрошенного сыра «Фета»

3 яйца, 1 яичный белок

1/2 чашки молока

2 столовые ложки апельсиновой цедры

3 столовые ложки нашинкованной свежей петрушки

1. Положите пласты теста друг на друга, промазывая каждый слой маслом. Положите пласты в форму для выпечки диаметром 25 см, прижмите сверху и с боков. Обрежьте пласты, чтобы за пределами формы оставалось около 1,5 см.
2. Смешайте лук-порей, тыкву, морковь, сыр «Фета», яйца, яичный белок, молоко, апельсиновую цедру и петрушку. Залейте пласты теста смесью и выпекайте при 180°C 25–30 минут или до появления золотистой корочки.

### СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С БЕКОНОМ

3 чайные ложки масла

1 мелко нашинкованная луковичка

1 окорок на кости

350 г протертой мякоти свеклы и оставшийся сок

50 г протертой мякоти картофеля и оставшийся сок

50 г протертой мякоти моркови и оставшийся сок

100 г протертой мякоти томата и оставшийся сок

50 г протертой мякоти капусты и оставшийся сок

Добавьте к сокам достаточное количество воды,

чтобы получить 2 литра супа

4 порезанных ломтика бекона

1 столовая ложка лимонного сока

1/2 чашки сметаны для заправки

1. Растопите масло в большой кастрюле и обжарьте лук на среднем огне до золотистого цвета. Положите в кастрюлю окорок на кости, добавьте мякоть свеклы, картофеля, моркови, томата, капусты, приготовленный сок и воду, бекон и лимонный сок. Доведите до кипения, уменьшите огонь и томите 3 0–40 минут.
2. Достаньте кость, срежьте и мелко порежьте мясо. Кость выкиньте, мясо положите в кастрюлю.

Подавайте со сметаной.

### ШТРУДЕЛИ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И СЕЛЬДЕРЕЯ

30 г масла

1 небольшая мелко нашинкованная луковичка

4½ чашки протертой мякоти моркови, яблока и сельдерея (см. рецепты соков на стр. 25)

250 г домашнего сыра

2 столовые ложки нашинкованной свежей мяты

1 взбитое яйцо

12 пластов теста

60 г хорошо растопленного масла

1 чашка натертого свежего сыра «Пармезан»

1. Растопите масло в кастрюле и слегка обжарьте луковичку по вкусу.
2. Добавьте к луковичке мякоть моркови, яблок и сельдерея, домашний сыр, мяту и яйцо. Хорошо перемешайте.
3. Разрежьте пласты теста надвое, положите 3 пласта на стол, а остальные закройте бумагой для выпечки и влажной тканью, чтобы предотвратить высыхание. Намажьте 1 пласт маслом, посыпьте сыром «Пармезан», накройте еще одним пластом. Также намажьте этот пласт маслом и посыпьте сыром. То же самое сделайте с последним пластом теста.

4. Положите столовую ложку смеси из мякоти на один конец пласта, загните края и скатайте его в рулет. Повторите то же самое с оставшимися половинками пластов и мякотью. Положите рулеты на смазанный маслом противень и выпекайте при 200°C 20–25 минут или до золотистого цвета.

#### **ГОРЯЧИЕ ПИРОЖКИ ИЗ ПАСТЕРНАКА, ПРЯНЫХ ТРАВ И КУКУРУЗНОЙ МУКИ**

- 2 чашки протертой мякоти пастернака**  
**1/4 чашки молока**  
**2 яйца, белки и желтки отдельно**  
**1/4 чашки кукурузной муки**  
**1/4 чашки муки для самоподнимающегося теста**  
**1 чайная ложка нашинкованного свежего тимьяна**  
**1 чайная ложка нашинкованного свежего розмарина**  
**1 чайная ложка луизианских специй**  
**1 небольшой мелко нашинкованный красный перец**  
**1 столовая ложка масла**
1. Смешайте мякоть пастернака, молоко, желтки яиц, муку для самоподнимающегося теста, кукурузную муку, розмарин, луизианские специи и красный перец в большой миске. В отдельной посуде взбейте белки до густого состояния и осторожно добавьте в смесь с мякотью пастернака.
  2. Разогрейте масло в большой сковороде и выложите на сковородку смесь столовой ложкой, образуя блинчики. Жарьте по 1 минуте с каждой стороны до образования золотистой корочки.

подавайте немедленно.

#### **МУСС ИЗ ЯГОД И БЕЛОГО ШОКОЛАДА**

- 200 г белого шоколада**  
**200 г мякоти клубники**  
**200 г мякоти малины**  
**3 чайные ложки желатина растворить в 3 столовых ложках горячей воды**  
**3 яичных желтка**  
**300 мл жирных сливок**  
**1/4 чашки сахара для производства глазури**  
**2 столовые ложки ликера Grand Marnier**
1. Растопите шоколад, опустив посуду в горячую воду, охладите, но не давайте ему застыть.
  2. Смешайте мякоть клубники и малины; отставьте в сторону.
  3. Смешайте растопленный шоколад, растворенный желатин и желтки; взбивайте, пока смесь не потеряет цвет и не начнет блестеть.
  4. В отдельной посуде взбейте крем до густого состояния, смешайте с мякотью ягод и ликером Grand Marnier. Разлейте в пять чашек, предварительно намочив их. Поставьте мусс в холодильник на несколько часов или на ночь.

### МОРКОВНЫЙ ПИРОГ

- 1¾ чашки простой муки
  - 2 чайные ложки пекарного порошка (разрыхлителя)
  - ½ чайной ложки мускатного ореха
  - ½ чайной ложки корицы
  - ½ чайной ложки кардамона
  - ½ чашки измельченного арахиса
  - ½ чашки кишмиша
  - ½ чашки плотно утрамбованного коричневого сахара
  - 1½ чашки мякоти моркови
  - 2 слегка взбитых яйца
  - ½ чашки масла
  - ¼ чашки сметаны
1. Смажьте форму для выпечки размером 25x15 см маслом. Смешайте просеянную муку, разрыхлитель, мускатный орех, корицу и кардамон в большой миске, добавьте арахис, кишмиш, коричневый сахар и мякоть моркови. Хорошо перемешайте. Добавьте яйца, масло и сметану. Взбейте электрическим миксером на средней скорости до получения однородной смеси. Вылейте в форму для выпечки.
  2. Выпекайте при 180°C 1 час или до готовности. Достаньте форму из печи и оставьте на 5 минут. Затем переверните форму, чтобы достать пирог.

### БОЛЬШОЙ МЯСНОЙ ХЛЕБ

- 500 г постного говяжьего фарша
- 500 г колбасного фарша
- 2 мелко нашинкованных луковичи
- ½ чашки протертой мякоти моркови
- ½ чашки протертой мякоти картофеля
- 2 чайные ложки порошка карри
- 1 чайная ложка молотого тмина
- 1 столовая ложка нашинкованной свежей петрушки
- 1 слегка взбитое яйцо
- ½ чашки сгущенного молока
- ½ чашки говяжьего бульона
- Свежемолотый черный перец
- 2 столовые ложки нарезанных миндальных орехов

### ТОМАТНАЯ ГЛАЗУРЬ

- ½ чашки говяжьего бульона
  - 4 столовые ложки томатного соуса
  - 1 чайная ложка растворимого кофе
  - 3 столовые ложки Вустерширского соуса
  - 1½ столовой ложки уксуса
  - 1½ столовой ложки лимонного сока
  - 3 столовые ложки коричневого сахара
  - ¼ чашки масла
1. Положите говяжий и колбасный фарш, лук, мякоть моркови и картофеля, порошок карри, тмин, петрушку, яйца, сгущенное молоко, говяжий бульон и черный перец в миску, хорошо перемешайте. Положите смесь в слегка смазанную маслом форму размером 11x21 см и посыпьте сверху миндалем.
  2. Полейте томатной глазурью и выпекайте, периодически поливая глазурью, 40 минут.
  3. Для приготовления глазури смешайте бульон, томатный соус, кофе, Вустерширский соус, уксус, лимонный сок, сахар и масло в кастрюле и доведите до кипения на среднем огне. Уменьшите огонь и, часто помешивая, проварите смесь 8–10 минут, пока глазурь не загустеет.

