

concept

česká značka elektrospotřebičů

Recepty

odšťavňovač **LO706x**



Šťávy - Freshe - Smoothie
Maruelády - Zmrzliny

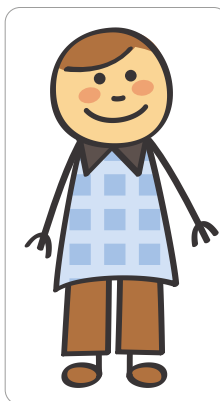


sítko na
odšťavňování

sítko na
smoothie

sítko na
studené
dezerty

+ samolepky pro celou rodinu



Obsah

Šťávy - freshe	5
Smoothie	19
Marmelády	23
Zmrzliny	27



concept



Šťávy - freshe



Jablečná šťáva

snižuje krevní tlak, hladinu cholesterolu a krevních tuků, posiluje imunitní systém, srdce a krevní oběh, stabilizuje hladinu cukru v krvi a posiluje cévy. Je bohatá na draslík, který pomáhá s hospodařením vody, podporuje funkci ledvin a činnost svalů. Šťáva také obsahuje vlákninu, která snižuje hladinu cholesterolu a váže na sebe toxické látky (olovo a rtuť). Pomáhá při zácpě a povzbuzuje činnost střeva, pokud se pije ráno nalačno.



Pomerančová šťáva

je doporučována při očistné kůře a pomáhá při překyselení organismu. Je bohatá na draslík, vápník, hořčík a vysoký obsah vitamínů A, B, C, patří k dobrým zdrojům selenu, který je silný antioxidant. Pomeranče podporují látkovou přeměnu v buňkách, podporují koncentraci, aktivují všechny tělesné žlázy, posilují libido a potenci, posilují imunitní systém a krvetvorbu, zlepšují vzhled vlasů.



Grapetruitová šťáva

má silné alkalické účinky a tím čistí krev od jedovatých kyselých látek. Také pomáhá při rozpouštění anorganického vápníku, např. při artritidě. Obsahuje draslík a vitamín C. Dužina je bohatá na bioflavonoidy, které zvyšují účinnost vitamínu C, obsahuje velké množství kyseliny listové, podporuje trávení, enzymy povzbuzují látkovou výměnu, pomáhají při žilních onemocněních, křečových žilách, hemoroidech, posilují imunitní systém, podporují produkci hormonů, preventivně působí proti infekcím a nachlazení a také čistí střeva a stabilizují střevní flóru, aktivují látkovou přeměnu v buňkách a růst buněk.

Ananasová šťáva

pomáhá čistit a působí močopudně. Zlepšuje prokrvování, snižuje krevní tlak, působí protizánětlivě, uvolňuje svalové napětí a křeče. Odvodňuje a pomáhá při střevních poruchách. Je bohatá na draslík, vápník, sodík, B 12 i všechny E vitamíny.



Melounová šťáva

mimořádně zásadotvorná, podporuje léčbu při poruchách ledvin.

TIPY & TRIKY

Odšťavňování zralých a změkklých „kašovitých“ plodů jako jsou banán, broskev, meruňka, jablko či kiwi je komplikovanější. Obvykle se z nich dá vyrobit pyré či kašička, ale ne šťáva. Takové ovoce raději mixujte v již připravené šťávě z jiného ovoce.

Mrkvová šťáva

podporuje trávení, vidění, dýchací orgány, působí proti hemoroidům, zvyšuje odolnost proti infekcím. Zároveň pomáhá udržovat zdravé zuby a kosti, chrání nervový systém a je vhodná při očistě jater.



Šťáva z červené řepy

posiluje organismus, podporuje tvorbu červených krvinek, čistí krev, má vynikající čistící účinek pro játra, ledviny a žlučník, povzbuzuje činnost lymfatického systému a je vhodná jako podpora v období klimakteria. Nemí vhodné pít najednou více než 200 ml, její silně čistící účinek může způsobit nevolnost.

Zelová šťáva

pomáhá při zácpě a tím podporuje i kvalitu pleti. Šťáva ze zelí podporuje léčbu vředů, čistí organismus. Nevýhodou při pití většího množství zelné šťavy může být plynatost. Zelí čistí zažívací trakt, obsahuje vitamín C, chlor, jod a síru.



Okurková šťáva

čistí pleť, stabilizuje krevní tlak, pomáhá při zánětech dásní a je silně zásadotvorná.



Braunborová šťáva

podporuje léčbu dny, pomáhá při žaludečních potížích, doporučujeme ji kombinovat s mrkví a celerem.



poznámky

Hroznový fresh se zázvorem

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

5 šálků hroznového vína

3-5 cuu čerstvého zázvoru

(množství závisí na Vaší chuti)

1 jablko

Odšťavněte



Mrkvovo-celerový fresh

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

5 stvolů řapíkatého celeru

2 mrkve

1 čerstvou chilli papričku

Odšťavněte

TIPY & TRIKY

Pokud vymačkáváte šťávu z citrusů, je dobré plod nejdříve poválet. Dužina uvnitř něj bude lépe připravena na vymačkání šťávy a odšťavňování půjde snáz. Před odšťavňováním je dobré je zcela oloupat, okrájet či alespoň ostrouhat kůru. Šťáva z kůry je nepříjemně hořká, navíc kůra často bývá chemicky ošetřena.

Mrkvový fresh s chilli papričkou

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

1 citrón

(pokud je bio, ueloupejte a dejte i se slupkou)

7 mrkví

1 čerstvou chilli papričku

Odšťavněte a dostanete nečekaně lahodný fresh



Jablečný fresh se zázvorem

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

1 citrón

(pokud je bio, ueloupejte a dejte i se slupkou)

3-5 cuu čerstvého zázvoru

(množství závisí na Vaší chuti)

4 jablka

Odšťavněte

Protistresový fresh

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

3 velké mrkve

3 velká jablka

3 tyčky řapíkatého celeru

Odšťavněte



Fresh proti akné

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

velká bulva celeru

1 menší salátová okurka

3 velké mrkve

svazek mangoldu

Odšťavněte

Fresh proti celulitidě

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

5 rajčat

3 mrkve

svazek špenátu

svazek petržele

Odšťavněte



Fresh posilující ledviny

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

2 kedlubny i s listy

kapusta (stejně množství jako kedluben)

3 mrkve

1 červená řepa

Odšťavněte



Fresh pro povzbuzení štítné žlázy

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

1 salátová okurka

3-5 cm čerstvého zázvoru
(množství závisí na Vaší chuti)

2 jablka

4 tyčky řapíkatého celeru

šťáva z jednoho citrónu

4 listy římského salátu

Odšťavněte

Přezrálé hrušky i jablka mají tendenci zahlitit hřídlové lisy odšťavňovače nalepenou vlákninou. Pokračovat v odšťavňování můžete až po vyčištění. Snadnou radou je proto kombinovat toto změkklé ovoce s jinou tvrdší surovinou – například mrkví. Zajistíte tak snadnější průchod, tvrdá vláknina s sebou vezme i měkké zbytky, které se jinak často lepí na stěny a sítko.

TIPY & TRIKY

Petrželový fresh se zázvorem

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

- 4 kořeny petržele i se zelenými částmi
- 3-5 cm čerstvého zázvoru (množství závisí na Vaší chuti)
- 2 jablka
- 1/2 lžičky kurkumy
- 1/4 lžičky muškátového oříšku

Odšťavněte a metličkou řádně vmíchejte koření



Rajčatovo-řepný fresh

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

- 5 rajčat
- 1 malá červená řepa
- 5 mrkví
- 2 stoučky řapíkatého celeru
- 1 citron (pokud je bio i se slupkou)
- 1 chilli paprička
- 5 ředkviček

Odšťavněte



Ideální odrůda pomerančů k odšťavňování je Valencia. Nezapomeňte ale, že při delším skladování v lednici může pomerančová šťáva zhořknout.

TIPY & TRIKY

Rajčatovo-řepný fresh

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

- 5 rajčat
- 1 malá červená řepa
- 5 mrkví
- 2 stoučky řapíkatého celeru
- 1 citron (pokud je bio i se slupkou)
- 1 chilli paprička
- 5 ředkviček

Odšťavněte



TIPY & TRIKY

Ananas lze do odšťavňovače vkládat, včetně kůry. Samozřejmě ho ale nejprve pečlivě umyjte – nejlépe kartáčem – a zbavte ho horního trsu listů a dolní tvrdé části. Ponecháním kůry zabráníte ztrátě dužiny, samotná slupka ananasu má vysoký obsah vitamínů, minerálů a enzymu bromelin.

Fresh z římského salátu a celeru

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

- 2 stoučky řapíkatého celeru
- 1 římský salát
- 2 jablka
- 1 pomeranč (pokud je bio, neloupejte a dejte i se slupkou)
- 1/2 salátové okurky

Odšťavněte



Bramborový fresh s řepou

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

- 2 mrkve
- 2 jablka
- 2 červené řepy
- 3 brambory
- 1 pomeranč (pokud je bio, neloupejte a dejte i se slupkou)

Odšťavněte

Fresh pro játra

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

- 1 kořen paupelíšky
- 4 ředkvičky
- 1/2 řepy včetně listů
- 2 mrkve
- 1 jablko

Odšťavněte

Ranní zelený fresh

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

- 1 citrón
(pokud je bio, ueloupejte a dejte i se slupkou)
- 2 hrsti špenátu
- 1 hrst petržele
- 1/2 salátové okurky
- 3-5 cm čerstvého zázvoru
(množství závisí na Vaší chuti)
- 2 jablka
- 1 tyčka řapíkatého celeru

Odšťavněte

Protizánětlivý fresh

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

- 1/2 ananasu
- 1 citrón
(pokud je bio, ueloupejte a dejte i se slupkou)
- 3 cm kousek zázvoru

Odšťavněte



Fresh proti chřipce

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

- 2 tyčky řapíkatého celeru
- 2 stroužky česneku
- 4 jablka

Odšťavněte

Fresh pro čistou pleť

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

- 2 šálky červeného zelí
- 1 římský salát
- 2 rajčata
- 1 salátová okurka

Odšťavněte



Řepný fresh se zázvorem

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

- 1 jablko
- 3-5 cm čerstvého zázvoru
(množství závisí na Vaší chuti)
- 2 červené řepy
- 3 velké mrkve
- hrst špenátu nebo kapusty

Odšťavněte



Mrkvový fresh s řepou

Připravte si odšťavňovač a následující ingredience

- 4 mrkve
- 1 jablko
- 1 červená řepa
- 3-5 cm čerstvého zázvoru
(množství závisí na Vaší chuti)
- 1/2 kořenu celeru

Odšťavněte

concept



Smoothie



Smoothie s mraženými borůvkami

Připravte si odšťavňovač se smoothie makerem

- 75 g uvažené borůvky
- 250 ml mléko
- 2 lžičce bílý jogurt
- 2 lžičce med
- 1 lžičce pšeničné klíčky

Propasírujte přes smoothie sítko



Smoothie s jahodami a melounem

Připravte si odšťavňovač se smoothie makerem

- 2 šálky špenátu
- 2 šálky nasekaného melounu
- 1 šálek plátky broskví
- 1 šálek jahod

Propasírujte přes smoothie sítko



Pomerančové Smoothie

Připravte si odšťavňovač se smoothie makerem

- 1 powerač oloupaný
- 1/4 jogurtu bez tuku
- 2 lžičce zmrazeného pomerančového džusu koncentrát
- 1/4 lžičky vanilkového extraktu
- 4 kostky ledu

Propasírujte přes smoothie sítko

Banánové smoothie

Připravte si odšťavňovač se smoothie makerem

- 25 g jahody
- 2 ks banánů
- 750 ml mléko
(jako náhradu kravského využijte rýžové nebo sójové)
- 260 g vanilkový jogurt

Propasírujte přes smoothie sítko



Smoothie jahoda s kiwi

Připravte si odšťavňovač se smoothie makerem

- 1 1/4 šálku studeného jablečného džusu
- 1 banán na plátky
- 1 kiwi na plátky
- 5 uvažených jahod
- 1 1/2 lžičky medu

Propasírujte přes smoothie sítko

Broskvové krémové smoothie

Připravte si odšťavňovač se smoothie makerem

- 2 ks broskve
- 1 šálek uvažené maliny
- 1 šálek čerstvá poweračová šťáva
- 1 šálek vanilkový pudink
- led

Propasírujte přes smoothie sítko



concept

Maruelády



Rybízová marmeláda

Cukr krystal 1 kg

Želírfix 1:1, 1 balení

šťáva z rybízu, 1 l

Pracovní postup

Rybíz opláchneme pod studenou vodou a necháme ožpat, poté odšťavníme. Vylisovanou šťávu nalijeme do kastrolu a promícháme s Želírfixem, Gelfixem apod. (nebo jiným želírovacím prostředkem tak, jak jste zvyklí). Vaříme od bodu varu 1 minutu a potom přisypáváme po částech cukr tak, abychom nepřerušili var. Vaříme na mírném plameni dalších 5 minut. Pokud budeme vařit prudce, tak se nám vytvoří hodně pěny. Pěnu průběžně sbíráme. Ukončíme var a necháme 2 - 3 minuty stát. Na povrchu uvařené marmelády se ještě usadí pěna, kterou opatrně sebereme. Marmeládu naplníme do malých skleniček a sterilujeme 10 - 15 minut při 90°C. Takto zavařená marmeláda vydrží v temnu při pokojové teplotě nejméně 3 roky.



Meruňková marmeláda s mangem

Mango 700g

Meruňky bez pecek, 2kg

Ostatní karotková šťáva, 6dl

Ostatní želírovací cukr, 600g

Pracovní postup

Odšťavníme mango, meruňky a karotku. Ve velkém hrnci smícháme se želírovacím cukrem a za občasného zamíchání přivedeme do varu a vaříme alespoň 6 minut.

Provedeme zkoušku – kápneme dvě kapky na malý talířek, pokud je po vychladnutí marmeláda málo tuhá, přidáme ještě 3 lžičky kyseliny citrónové.

Pokud vznikne při vaření pěna, tu odebereme a ihned ještě teplou marmeládu plníme do vyhřátých malých skleniček, které uzavřeme víčky, obrátíme dnem vzhůru a tak necháme do vychladnutí. Skleničky opatříme štítky a uložíme.



Hrušková marmeláda

Cukr krupice 750 g

Hruška 1,5 kg

Máta lístky

Ostatní kyselina citrónová, 20 g

Pracovní postup

Hrušky odšťavníme, šťávu nalijeme do kastrolu a přivedeme k varu. Pomalu vmícháme cukr, vaříme pomalu asi 5-10 min. Přidáme kyselinu citrónovou a ještě horké lijeme do skleniček. Nezapomeneme do každé skleničky přidat pár lístků čerstvé máty.

Rumová marmeláda z červeného rybízu

Ingredience

Cukr krupice 800 g

Cukr vanilkový 1 balení

Rum 4 lžíce

Rybíz šťáva z rybízu, 1 kg

Pracovní postup

Rybíz odšťavníme, v hrnci přivedeme k varu. 7 minut povaříme, poté přidáme cukr, rum a vanilkový cukr a dalších 5 minut vaříme. Nalijeme do vyhřátých sklenic, zavíčkuje a otočíme dnem vzhůru.

poznámky

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zurzeliny



concept



Zmrzlina

500 g uvaženého ovoce (jahody, banány)

2-3 lžičce cukru podle sladkosti ovoce

Použijte sítko pro přípravu chlazených dezertů.

Proslazené ovoce postupně vkládejte do přístroje.
Připravenou zmrzlinu ihned podávejte.

concept

česká značka elektrospotřebičů



Jindřich Valenta - Concept ■ Vysokomýtská 1800 ■ 565 01 Chocẽň
e-mail: info@my-concept.cz

www.my-concept.cz