

**Catler®**

# JUICE EXTRACTOR

400 SERIES

CLASS GRADE TOOLS

Návod k obsluze  
ODŠŤAVŇOVAČ

Návod na obsluhu  
ODŠŤAVOVAČ

Használati útmutató  
GYÜMÖLCSLÉ  
KÉSZÍTŐ



JE 4010

ODŠŤAVŇOVAČ

## OBSAH

- 2 Gratulujeme
- 3 Vaše bezpečnost na prvním místě
- 5 Seznamte se se svým odšťavňovačem JE 4010
- 6 Sestavení vašeho odšťavňovače JE 4010
- 8 Použití vašeho odšťavňovače JE 4010
- 11 Demontáž vašeho odšťavňovače JE 4010
- 12 Péče a čištění
- 14 Odstraňování problémů
- 15 Tipy pro přípravu ovocných a zeleninových šťáv
  - 15 Důležitá informace o přípravě ovocných a zeleninových šťáv
  - 15 Nákup a skladování ovoce a zeleniny
  - 15 Příprava ovoce a zeleniny
  - 16 Správná technika
  - 16 Získání správné směsi
  - 16 Využití dužiny
  - 17 Informace o ovoci a zelenině
- R1 Recepty



# Gratulujeme

vám k zakoupení vašeho nového odšťavňovače JE 4010.

## VAŠE BEZPEČNOST NA PRVNÍM MÍSTĚ

Uvědomujeme si, jak důležitá je bezpečnost, a proto již od počátečního konceptu až po samotnou výrobu myslíme především na vaši bezpečnost. Přesto vás ale prosíme, abyste při použití elektrických zařízení byli opatrní a dodržovali následující pokyny:

### DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY K POUŽITÍ VAŠEHO ODŠTAVŇOVAČE JE 4010

- Před uvedením do provozu si přečtěte všechny pokyny a uložte si je pro případné další použití.
- Před použitím zcela odviňte napájecí kabel.
- Před prvním použitím odstraňte z odšťavňovače všechny reklamní štítky/etikety.
- Odšťavňovač nestavte během použití na okraj pracovní desky nebo stolu. Ujistěte se, že je povrch rovný, čistý, suchý, nejsou na něm zbytky potravin apod. Vibrace během provozu mohou způsobit pohyb zařízení.
- Jakékoliv skvrny na pracovní desce pod zařízením, okolo něj nebo přímo na zařízení odstraňte a osušte předtím, než budete pokračovat v odšťavňování.
- Nestavte odšťavňovač na horký plynový nebo elektrický sporák ani do jeho blízkosti, případně do míst, kde by se dotýkal horké trouby.
- Před použitím odšťavňovače se vždy ujistěte, že je správně sestavený. Pokud nebude správně sestavený, nebude fungovat. Viz sestavení a použití (str. 6-10).
- Během provozu nenechávejte zařízení bez dozoru.
- Po ukončení používání se vždy ujistěte, že jste odšťavňovač vypnuli přepnutím vypínače na ovládacím panelu do polohy „OFF“ (vypnuto). Následně odpojte napájecí kabel od zdroje energie. Než uvolníte rameno s bezpečnostním zámekem a/nebo než odšťavňovač přesunete a před jeho demontáží, čištěním a uložením, se ujistěte, že se síto z nerezové oceli přestalo otáčet a motor se zcela zastavil.
- Zařízení nepoužívejte nepřetržitě při velkých dávkách po dobu delší než 10 sekund. Mezi každým použitím nechte motor 1 minutu odpočinout. Recepty v tomto návodu neobsahují velké dávky. Přesto pokud zvolíte pomalou rychlost, bude na motor při zpracování tvrdého ovoce a zeleniny vyvinuta nadměrná zátěž. Rychlost odpovídající ovoci nebo zelenině, které chcete zpracovat, zvolte podle tabulky na str. 9.
- Během provozu nestrkejte do zařízení ruce, prsty, oděv, stěrku apod.
- Potravinu nestrkejte do plnicího otvoru prsty ani žádným náčiním. Vždy používejte dodaný přítlak. Pokud je plnicí otvor připevněný k zařízení, nevkládejte do něj ruce ani prsty.
- Dávejte pozor při manipulaci s nerezovým sítím, protože ostří na dně síta je velmi ostré. Neopatrným zacházením si můžete způsobit poranění.
- Odšťavňovač nepoužívejte k jiným účelům, než k přípravě pokrmů a/nebo nápojů.
- Nenechávejte napájecí kabel viset přes okraj stolu nebo pracovní desky, dotýkat se horkého povrchu ani se zamotat.
- Toto zařízení není určeno k tomu, aby jej používaly malé děti nebo nemožoucí osoby bez odpovídajícího dozoru.
- Malé děti by měly být pod dozorem, aby si se zařízením nehrály.
- Aby nedošlo k úrazu elektrickým proudem, nepokládejte napájecí kabel, zástrčku ani motor do vody nebo jiné tekutiny.

## DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY K POUŽITÍ VAŠEHO ODŠŤAVŇOVAČE JE 4010

- Toto zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Nepoužívejte toto zařízení k jinému účelu, než k němuž je určené. Nepoužívejte ho v pohybujícím se vozidle ani na lodi. Nepoužívejte ho venku.
- V zájmu zvýšení bezpečnosti při použití elektrických zařízení doporučujeme instalaci proudového chrániče (ochranný vypínač). Je vhodné nainstalovat do elektrického obvodu, ke kterému je zařízení připojené, ochranný vypínač s kapacitou nepřekračující 30 mA reziduálního proudu. Kontaktujte svého elektrikáře.
- Jakákoliv jiná údržba, než je čištění, by měla být prováděna pouze autorizovaným servisem.
- Zařízení udržujte čisté. Viz péče a čištění (str. 12).
- Pravidelně kontrolujte napájecí kabel, zástrčku, rotační síto a celé zařízení, zda nejsou poškozené. Pokud by došlo k poškození, okamžitě zařízení přestaňte používat a odevzdejte ho do nejbližšího autorizovaného servisu k prozkoumání, opravě nebo výměně poškozených částí, aby se zabránilo vzniku nebezpečné situace.

---

*Extra široký plnicí otvor*

*Do plnicího otvoru nevkládejte ruce ani cizí předměty. Vždy používejte dodaný přítlak.*

**POZNÁMKA**

## SEZNAMTE SE SE SVÝM ODŠŤAVŇOVAČEM JE 4010

**Unikátní patentovaný systém s přímým centrálním plněním**  
zajišťuje maximální výtěžnost.

**Patentovaný extra široký (84 mm) plnicí otvor**

- o 25 % větší než u ostatních odšťavňovačů, aby se do otvoru vešlo i větší ovoce a zelenina vcelku.

**Kryt odšťavňovače**

(lze mýt v horním koši myčky)

**3l zásobník na dužinu**

(lze mýt v horním koši myčky)

**Stylový design**

**Vypínač – (ON – zapnutí/OFF – vypnutí)**

**LCD ukazatel rychlosti**

**Elektronický ovladač rychlosti**

**Prostor pro uložení napájecího kabelu**

Napájecí kabel omotejte okolo základny na spodní straně odšťavňovače a jeho volný konec upevněte do drážky (bez vyobrazení).

**Výkonný motor**

**Přítlak**  
pro pasírování celého ovoce a zeleniny plnicím otvorem (lze mýt v horním koši myčky).

**Rameno z litého kovu s bezpečnostním zámekem**  
zastaví chod odšťavňovače, není-li kryt zajištěn ramenem ve správné poloze.

**Síto**  
Mikrosíto z nerezové oceli vyztužené titanem (lze mýt v horním koši myčky).

**Hřídel motoru**

**1,2l nádoba na šťávu s víkem a oddělovačem pěny** (lze mýt v myčce).

**Držák síta**  
(lze mýt v horním koši myčky)



**Speciálně tvarovaná hubice**

se perfektně hodí ke stáčení šťávy přímo do sklenice (lze mýt v horním koši myčky).



**Čistící kartáč**

Plachý konec kartáče je určený k odstranění dužiny ze zásobníku na dřeň při přípravě většího množství šťávy, nylonový kartáč usnadňuje čištění nerezového síta (lze mýt v myčce).

## SESTAVENÍ VAŠEHO ODŠTAVŇOVAČE JE 4010

### Před prvním použitím

Před prvním použitím odstraňte z odšťavňovače veškeré obaly a reklamní štítky/etikety. Ujistěte se, že je zařízení vypnuté a napájecí kabel odpojený od zdroje energie.

Umyjte držák síta, síto, kryt odšťavňovače, přítlak, zásobník na dužinu a nádobu na šťávu včetně víka, teplou vodou s kuchyňským saponátem. Jednotlivé části pak opláchněte v čisté pitné vodě a osušte. Základnu, na kterou se nasazuje držák síta, můžete otřít vlhkou utěrkou. Poté ji pečlivě osušte.

### 1. krok

Odšťavňovač postavte na rovný, suchý povrch, např. na pracovní stůl. Zkontrolujte, že je odšťavovač vypnutý (přepínač je v poloze OFF - vypnuto) a napájecí kabel odpojený od zdroje energie.

### 2. krok

Na tělo odšťavňovače nasadte držák síta.



### 3. krok

Zarovnejte šipky na spodní části nerezového síta se šipkami na hřídeli motoru a přitlačte síto na hřídel, až uslyšíte cvaknutí.

Zkontrolujte, že je nerezové síto správně nasazené.



### 4. krok

Na držák síta nasadte kryt tak, aby byl plnicí otvor umístěn nad nerezovým sítem.





### 5. krok

Rameno s bezpečnostním zámek nasadíte do drážek umístěných po obou stranách krytu odšťavňovače. Rameno by nyní mělo být ve vertikální poloze a zajištěno na krytu odšťavňovače.



### 6. krok

Přítlak vsuňte do plnicího otvoru – drážku na přítlaku musíte srovnat s malým výstupkem na vnitřní straně plnicího otvoru. Přítlak zasuňte celý do plnicího otvoru.



### 7. krok

Zásobník na dužinu umístíte na jeho místo nakloněním dna zásobníku směrem od motoru a nasunutím vrchní části zásobníku na spodní stranu krytu odšťavňovače. Potom dno zásobníku na dužinu přiklopte k tělu odšťavňovače a zkontrolujte, že je řádně upevněn.



*Abyste minimalizovali nutnost čištění, můžete zásobník na dužinu vyložit plastovým sáčkem, do kterého dužina napadá. Dužinu můžete následně využít při přípravě jiného pokrmu nebo zkrátka vyhodit (viz str. 16).*

### POZNÁMKA

### 8. krok

Nádobu na šťávu postavte pod hubici na pravé straně odšťavňovače. Abyste se vyvarovali rozstříkávání šťávy, můžete na nádobu na šťávu nasadit víko. Případně můžete na hubici odšťavňovače nasadit speciálně tvarovanou hubici a pod ní postavit sklenici, ve které bude šťáva podávána. Speciálně tvarovaná hubice zabrání rozstříkávání šťávy okolo.

## POUŽITÍ VAŠEHO ODŠŤAVŇOVAČE JE 4010

### 1. krok

Ovoce nebo zeleninu, které chcete zpracovat, omyjte.

*Většinu ovoce a zeleniny, např. jablka, mrkev a okurku, nemusíte krájet ani porcovat, protože se do plnicího otvoru vejdou vcelku. Před lisováním zkontrolujte u zeleniny, jako je např. červená řepa, mrkev apod., že jste odstranili veškerou zeminu, zeleninu jste omyli a odstranili nať.*

### POZNÁMKA

### 2. krok

Vždy zkontrolujte, že je odšťavňovač správně sestavený. Viz sestavení vašeho odšťavňovače (str. 6-7). Před započítím odšťavňování zkontrolujte, že jste pod hubici postavili nádobu na šťávu (nebo sklenici) a že je zásobník na dužinu řádně upevněn.

### 3. krok

Napájecí kabel zapojte do zásuvky 230/240 V. Rozsvítí se LCD displej.

*Před přepnutím do úsporného režimu bude LCD displej svítit celé 3 minuty, potom se automaticky vypne, aby šetřil energii. Po přepnutí vypínače do polohy „ON“ (zapnuto), otočení ovladače rychlosti nebo manipulaci s ramenem se displej opět rozsvítí. Jakmile je rameno s bezpečnostním zámekem uvolněno, na LCD displeji se zobrazí „L“, což znamená, že byste měli zajistit rameno s bezpečnostním zámekem ve vertikální poloze. Jakmile rameno zajistíte na krytu odšťavňovače, na LCD displeji se zobrazí zvolená rychlost. Rychlost můžete měnit pomocí ovladače rychlosti.*

*V závislosti na vámi nastavené rychlosti se bude na LCD displeji rovněž zobrazovat indikátor doporučeného druhu ovoce nebo zeleniny, které byste měli při vámi nastavené rychlosti zpracovávat.*

*Zjednodušený přehled druhů ovoce a zeleniny zobrazený na LCD displeji:*

*HARD VEG – tvrdá zelenina*

*APPLE – jablko*

*PINEAPPLE – ananas*

*CITRUS – citrusové plody*

*SOFT FRUIT – měkké ovoce*

*Podrobnější přehled doporučených rychlostí pro zpracování jednotlivých druhů ovoce a zeleniny naleznete na další stránce tohoto návodu (str. 9).*

*Pokud zvolíte pomalou rychlost, bude na motor při zpracování tvrdého ovoce a zeleniny vyvinuta nadměrná zátěž. Rychlost odpovídající ovoci nebo zelenině, kterou chcete zpracovat, doporučujeme tedy zvolit dle tabulky rychlostí.*

### POZNÁMKA

## Tabulka rychlostí

| Ovoce/zelenina                    | Doporučená rychlost |
|-----------------------------------|---------------------|
| Jablka                            | 5                   |
| Meruňky (vypeckované)             | 2                   |
| Červená řepa (očistěná, okrájená) | 5                   |
| Borůvky                           | 1                   |
| Brokolice                         | 4                   |
| Růžičková kapusta (otrhaná)       | 5                   |
| Zelí                              | 4                   |
| Mrkev (očistěná)                  | 5                   |
| Květák                            | 4                   |
| Celer                             | 5                   |
| Okurka oloupaná                   | 2                   |
| Okurka s měkkou slupkou           | 4                   |
| Fenykl                            | 5                   |
| Hrozny (bez jader)                | 1                   |
| Kiwi (oloupané)                   | 2                   |
| Mango (oloupané, vypeckované)     | 2                   |
| Meloun (oloupaný)                 | 1                   |
| Nektarinky (vypeckované)          | 2                   |
| Pomeranče (oloupané)              | 3                   |
| Broskve (vypeckované)             | 2                   |
| Tvrdé hrušky (vykrájené)          | 5                   |
| Měkké hrušky (vykrájené)          | 2                   |
| Ananas (oloupaný)                 | 5                   |
| Švestky (vypeckované)             | 2                   |
| Maliny                            | 1                   |
| Rajská jablka                     | 1                   |
| Vodní meloun (oloupaný)           | 1                   |

Rychleji a snadněji se orientovat v odpovídajících rychlostech vám pomůže indikátor zobrazující se na LCD displeji.

### POZNÁMKA

## 4. krok

Vypínač přepněte do polohy „ON“ (zapnuto). Odšťavňovač se spustí při nastavené rychlosti. Rychlost můžete měnit kdykoliv během provozu pomocí ovladače rychlosti.

*Pokud do 3 minut není vypínač přepnut do polohy „ON“ (zapnuto) nebo ne zvolíte rychlost, LCD displej se automaticky vypne.*

### POZNÁMKA

## 5. krok

Do zapnutého odšťavňovače vložte plnicím otvorem vámi zvolený druh ovoce nebo zeleniny a pomocí přítlaku ho pomalu stlačte dolů. Maximální objem šťávy získáte pomalým stlačováním.

*Odšťavňovač se automaticky vypne, pokud motor přetížíte na dobu delší než 10 sekund. Jde o bezpečnostní funkci. Buďte se snažili zpracovat příliš velké množství ovoce nebo zeleniny najednou nebo jste do odšťavňovače vložili příliš velké kousky. Zkuste ovoce nebo zeleninu nakrájet na menší, stejně velké kousky a/nebo zpracovávat menší dávky ovoce a zeleniny.*

*Pokud chcete v odšťavňování pokračovat, resetujte odšťavňovač přepnutím vypínače do polohy „OFF“ (vypnuto), pak odstraňte ovoce z plnicího otvoru a nakonec opět zapněte odšťavňovač přepnutím vypínače do polohy „ON“ (zapnuto).*

### POZNÁMKA

## 6. krok

Během procesu odšťavňování bude šťáva odváděna do nádoby na šťávu a dužina bude oddělována a shromažďována v zásobníku na dužinu.

Zásobník na dužinu můžete během odšťavňování vyprázdnit – přepněte vypínač do polohy „OFF“ (vypnuto) a opatrně zásobník vyjměte. Než budete pokračovat v odšťavňování, vraťte prázdný zásobník na dužinu zpět na místo.

---

*Zásobník na dužinu nenechte přeplnit, protože by to mohlo negativně ovlivnit správný chod zařízení.*

*Abyste minimalizovali nutnost čištění, můžete zásobník na dužinu vyložit plastovým sáčkem, ve kterém se bude dužina shromažďovat.*

*Dužinu můžete následně využít při přípravě jiného pokrmu (viz str. 16 a R12) nebo zkrátka vyhodit.*

*Pokud chcete podávat šťávu včetně vytvořené pěny, stačí při nalévání šťávy do sklenice sejmout víko z nádoby na šťávu.*

### POZNÁMKA



K PROTLAČENÍ POTRAVIN PLNICÍM OTVOREM A K PROČIŠTĚNÍ PLNICÍHO OTVORU BĚHEM PROVOZU NIKDY NEPOUŽÍVEJTE PRSTY, RUCE ANI KUCHYŇSKÉ NÁČINÍ. VŽDY POUŽÍVEJTE DODANÝ PŘÍTLAK.

## DEMONTÁŽ VAŠEHO ODŠŤAVOVAČE JE 4010

### 1. krok

Ujistěte se, že jste odšťavňovač vypnuli přepnutím vypínače do polohy „OFF“ (vypnuto) a odpojili napájecí kabel od zdroje energie.

### 2. krok

Zásobník na dužinu vyjměte nakloněním dna zásobníku směrem od motoru, potom jej vysuňte zpod krytu odšťavňovače.



### 3. krok

K uvolnění ramena z krytu odšťavňovače použijte měkké madlo.



### 4. krok

Z odšťavňovače sejmete kryt.



### 5. krok

Sejměte držák nerezového síta a síto nechte v něm.



### 6. krok

Nerezové síto vyjměte z držáku tak, že pod drážky označené „LIFT BASKET“ zasunete prsty a síto zdvihnete. Čištění si usnadníte tím, že budete síto z držáku vyjímat nad dřezem.



NEREZOVÉ SÍTO JE VYBAVENÉ OSTRÍM URČENÝM KE ZPRACOVÁVÁNÍ OVOCE A ZELENINY. PROTO SE OSTRÍ PŘI MANIPULACI SE SÍTEM NEDOTÝKEJTE.

## PÉČE A ČIŠTĚNÍ

Ujistěte se, že jste odšťavňovač vypnuli přepnutím vypínače do polohy „OFF“ (vypnuto) a napájecí kabel odpojili od zdroje energie.

Vždy zkontrolujte, že je odšťavňovač správně demontovaný. Viz Demontáž vašeho odšťavňovače (str. 11).

*Tipy pro snadnější čištění:*

*Odšťavňovač vyčistěte a nenechávejte na něm zaschnout šťávu ani dužinu.*

*Okamžitě po každém použití opláchněte odnímatelné části v horké vodě, abyste se zbavili vlhké dužiny. Všechny části nechte uschnout.*

*Abyste minimalizovali čas potřebný k čištění, můžete zásobník na dužinu vyložit plastovým sáčkem, ve kterém se bude dužina shromažďovat. Dužinu můžete následně využít při přípravě jiného pokrmu (viz str. 16 a R12).*

### POZNÁMKA

#### Čištění těla odšťavňovače

1. Tělo odšťavňovače otřete měkkou, vlhkou utěrkou a potom dobře osušte.
2. Z napájecího kabelu otřete případné zbytky potravin.

*K čištění odšťavňovače a jeho částí nepoužívejte hrubé houbičky ani čisticí prostředky, mohly by poškrábat jejich povrch.*

### POZNÁMKA

#### Čištění držáku síta, krytu odšťavňovače, přítlaku, zásobníku na dužinu

1. Všechny části omyjte v teplé vodě s kuchyňským saponátem. Opláchněte je v pitné vodě a osušte.

*Držák síta, kryt odšťavňovače a zásobník na dužinu můžete mýt v myčce (pouze v horním koši).*

### POZNÁMKA

#### Čištění síta

Abyste bylo odšťavňování efektivní, musí být síto zcela čisté – k čištění použijte dodané kartáček.

1. Ihned po dokončení odšťavňování namočte nerezové síto do horké vody s kuchyňským saponátem asi na 10 minut. Pokud by na sítu zůstala dužina, mohla by ucpat jemné póry síta a tím snížit efektivitu odšťavňování.
2. Filtr podržte pod tekoucí vodou a kartáčem ho vyčistěte směrem od středu k okrajům. Rozhodně se nedotýkejte ostří na středu síta. Po vyčištění síto podržte proti světlu, abyste ho zkontrolovali a ujistili se, že jemné otvory nejsou ucpané. Pokud jsou otvory stále ucpané, namočte síto do horké vody s 10 % citronové šťávy, aby se zaschlé zbytky uvolnily. Případně můžete síto umýt v myčce.



---

Nerezové síto můžete mýt v myčce (pouze v horním koši).

#### POZNÁMKA

- Nerezové síto nevkládejte do bělicího prostředku a nepoužívejte k jeho čištění brusné čisticí prostředky.
- Se sítem manipulujte vždy opatrně, protože může být snadno poškozeno.

#### Čištění nádoby na šťávu

1. Víko a nádobu na šťávu opláchněte od pěny pod tekoucí vodou.
2. Obě části omyjte v teplé vodě s kuchyňským saponátem. Opláchněte je v pitné vodě a osušte.

---

Víko i nádobu na šťávu můžete mýt v myčce (pouze v horním koši).

#### POZNÁMKA

#### Odstranění usazenin, agresivních skvrn a pachů

Silně barvicí ovoce nebo zelenina mohou způsobit změnu barvy plastových částí odšťavňovače. Aby se tak nestalo, po použití všechny odnímatelné části okamžitě umyjte. Pokud už k tomu však došlo, můžete plastové části ponořit do vody s 10 % citronové šťávy nebo je vyčistit jemným čisticím prostředkem.



TĚLO ODŠŤAVŇOVAČE NEPONOŘUJTE DO VODY ANI JINÉ TEKUTINY. PLNÍMÍM OTVOREM LZE POZOROVAT NA STŘEDU SÍTA OSTRÍ ZPRACOVÁVAJÍCÍ OVOCE A ZELENINU V PRŮBĚHU ODŠŤAVŇOVÁNÍ. TOHOTO OSTRÍ SE BĚHEM MANIPULACE SE SÍTEM NEBO PLNÍMÍM OTVOREM NEDOTÝKEJTE.

## ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ

### **Zařízení po zapnutí (přepnutí vypínače do polohy „ON“) nefunguje**

Nenasadili jste rameno s bezpečnostním zámkem správně do vertikální polohy tak, aby bylo zajištěno v drážkách po obou stranách krytu odšťavňovače (str. 7, 5. krok).

### **Motor se během zpracovávání ovoce nebo zeleniny zastavil**

1. Při příliš energickém odšťavňování může dojít k nahromadění dužiny pod krytem odšťavňovače. Zkuste pomaleji stlačovat přítlak (str. 9, 5. krok). Vyčistěte držák síta, nerezové síto i kryt odšťavňovače podle pokynů pro demontáž a čištění.
2. Odšťavňovač se automaticky vypne, pokud motor přetížíte na déle než 10 sekund. Buď jste se snažili zpracovat příliš velké množství ovoce nebo zeleniny najednou, nebo jste do odšťavňovače vložili příliš velké kousky. Zkuste ovoce/zeleninu nakrájet na menší, stejně velké kousky a/nebo najednou zpracovávat menší dávky. Pokud chcete v odšťavňování pokračovat, resetujte odšťavňovač přepnutím vypínače do polohy „OFF“ (vypnuto), potom jej opět zapněte přepnutím vypínače do polohy „ON“ (zapnuto).
3. Pokud zvolíte pomalou rychlost, bude na motor při zpracování tvrdého ovoce a zeleniny vyvinuta nadměrná zátěž. Rychlost odpovídající ovoci nebo zelenině, které chcete zpracovat, zvolte podle tabulky na str. 9.

### **V nerezovém sítu se hromadí nadměrné množství dužiny**

Přerušte proces odšťavňování a postupujte podle pokynů pro demontáž odšťavňovače. Sejměte víko odšťavňovače, odstraňte dužinu, víko znovu nasadte a pokračujte v odšťavňování. Zkuste ovoce a zeleninu střídat (měkké a tvrdé plody).

### **Dužina je příliš vlhká a výtěžnost šťávy je nízká**

Zkuste odšťavňovat při pomalejší rychlosti. Vyjměte nerezové síto a dodaným kartáčem z něj odstraňte dužinu. Síto opláchněte pod tekoucí horkou vodou. Pokud jsou jemné otvory stále ucpané, namočte síto do roztoku horké vody s 10 % citronové šťávy, aby se zaschlé zbytky uvolnily, případně ho umyjte v myčce. Tím odstraníte nahromaděnou dužinu (z ovoce nebo zeleniny), která znemožňuje odtékání šťávy.

### **Šťáva uniká spojem mezi okrajem odšťavňovače a jeho krytem**

Zkuste nastavit nižší rychlost a pomaleji stlačovat přítlak (str. 9, 4. krok).

### **Šťáva je rozstříkována okolo hubice**

Použijte dodanou nádobu na šťávu a kryt, případně při stáčení šťávy přímo do sklenice použijte speciálně tvarovanou hubici.



## TIPY PRO ODŠTAVŇOVÁNÍ

### Podstatná informace o odšťavňování

Přestože čerstvé ovocné a zeleninové šťávy jsou obvykle připravovány především s ohledem na chuť, konzistenci a aroma, jejich nespornou předností je přínos zdravotní.

95 % nutričních hodnot čerstvého ovoce a zeleniny naleznete v jejich šťávě. Šťáva z čerstvého ovoce nebo zeleniny tvoří důležitou složku dobře vyvážené diety. Navíc je snadným zdrojem vitaminů a minerálů. Rychle je vstřebávána krevním systémem, a proto je to nejrychlejší způsob, jak může tělo získat živiny.

Při výrobě vlastních ovocných nebo zeleninových šťáv máte naprostou kontrolu nad tím, co šťáva obsahuje. Stačí si zvolit suroviny a zvážit, zda do šťávy pak přidat cukr, sůl nebo jiné dochucovací prostředky. Čerstvou šťávu konzumujte ihned, abyste předešli ztrátě hodnotných vitaminů.

### Nákup a skladování ovoce a zeleniny

- Před zpracováním ovoce a zeleninu vždy omyjte.
- Ke zpracování používejte vždy čerstvé ovoce a zeleninu.
- Ušetříte peníze a získáte čerstvější šťávu, pokud budete nakupovat ovoce a zeleninu v sezóně.
- Uchovejte ovoce a zeleninu připravenou pro odšťavňování tím, že je před uskladněním omyjete a necháte oschnout.
- Většinu druhů ovoce a tvrdší zeleniny můžete skladovat při pokojové teplotě. Delikátnější a rychleji se kazící potraviny, např. rajčata, bobulovité plody, listovou zeleninu, celer, okurky nebo bylinky, můžete skladovat v chladničce.

### Příprava ovoce a zeleniny

- Pokud chcete použít ovoce s pevnou nebo nepoživatelnou slupkou, např. mango, guava, melouny nebo ananas, před odšťavňováním je vždy oloupejte.
- Některé druhy zeleniny, např. okurky, nemusíte před odšťavňováním loupat, záleží na tvrdosti slupky a vašich požadavcích.
- Veškeré ovoce s velkými, tvrdými semeny nebo peckami, např. nektarinky, broskve, manga, meruňky, švestky a třešně, musíte před odšťavňováním vypeckovat.
- Před odšťavňováním zkontrolujte u zeleniny, jako je červená řepa, mrkev apod., že jste odstranili veškerou zeminu, zeleninu jste omyli a odstranili nať.
- Před odšťavňováním zkontrolujte, že např. jahody a hrušky jsou odstopkované.
- V odšťavňovači můžete odšťavňovat i citrusové plody, ale nejdříve z nich musíte odstranit slupku a středy.
- Aby nedošlo ke zhnědnutí jablečné šťávy, můžete do ní přidat trochu citronové šťávy.

---

*Pomocí vašeho odšťavňovače připravíte i povzbuzující pomerančovou šťávu s pěnou. Před odšťavňováním stačí pomeranče jen oloupat a odstranit vlákna ze středu. Nejlepší je pomeranče před odšťavňováním vložit do chladničky.*

### POZNÁMKA

### **Správná technika**

Při odšťavňování přísad s rozdílnou konzistencí začněte přísadami s měkčí konzistencí při pomalé rychlosti a se zpracováním přísad s tužší konzistencí postupně rychlost zvyšujte.

Když odšťavňujete byliny, kapustu nebo jinou listovou zeleninu, buď vytvořte svazček, nebo je odšťavňujte spolu s jinými přísadami pomalu, abyste dosáhli co nejlepšího výsledku.

---

*Při odšťavňování samotných bylin nebo listové zeleniny bude výtěžek menší, což je způsobeno podstatou odstředivého odšťavňování. Proto je doporučujeme odšťavňovat spolu s jiným ovocem nebo zeleninou.*

### **POZNÁMKA**

Různé druhy ovoce a zeleniny mají rozdílný obsah tekutin. Ten se liší i v rámci stejné dávky, tj. z jednoho trsu rajčat můžete připravit více šťávy než z jiného. Recepty na šťávy nejsou založeny na přesném množství šťávy, protože není rozhodujícím faktorem při přípravě jednotlivých směsí. Maximální objem šťávy získáte pomalým stlačováním.

### **Získání správné směsi**

Připravit skvělou a chutnou šťávu je snadné. Pokud jste si již připravovali své vlastní zeleninové nebo ovocné šťávy, víte, jak je jednoduché přicházet s novými a novými kombinacemi. Preferovaná chuť, barva, konzistence a přísady jsou otázkou vlastního výběru. Zamyslete se nad některými oblíbenými chutěmi a potravinami – hodily by se k sobě, nebo se vzájemně vylučují? Některé aromatictější přísady mohou přebít jemné aroma jiných přísad. Praktickým pravidlem ale je kombinovat moučnatější, dužnatější druhy ovoce nebo zeleniny s těmi druhy, které obsahují větší podíl šťávy.

### **Využití dužiny**

Dužina, která vám po odšťavnění ovoce nebo zeleniny zbude, je většinou už jen vláknina a celulóza, a ta je stejně jako nutriční hodnoty ve šťávě nezbytnou složkou denní stravy a lze ji využít několika způsoby. Dužinu ale musíte zpracovat tentýž den, abyste předešli ztrátě vitaminů.

V tomto návodu je uvedeno mnoho receptů využívajících právě dužinu (str. R12). Kromě toho můžete dužinu využít ke zvětšení objemu směsi na karbanátky nebo jí zahustit vařené jídlo nebo polévky. Ovocnou dužinu můžete vložit do ohnivzdorné nádoby, ozdobit sněhem z bílků a zapéct v troubě – získáte jednoduchý dezert.

---

*V dužině můžete zaznamenat zbylé kousky ovoce nebo zeleniny. Před použitím dužiny tyto kousky vyjměte.*

### **POZNÁMKA**

## Informace o ovoci a zelenině

| Ovoce a zelenina   | Skladování   | Nutriční hodnota                                     | kJ/kcal                                    |
|--------------------|--|--|--|
| Jablka             | Ve větraných plastových sáčcích v chladničce                     | Vysoký obsah vlákniny a vitamínu C                   | 200 g jablek = 300 kJ (72 kcal)            |
| Meruňky            | Volně ložené v zásuvce na ovoce a zeleninu v chladničce          | Vysoký obsah vlákniny obsahující draslík             | 30 g meruněk = 85 kJ (20 kcal)             |
| Červená řepa       | Odříznete nať, potom volně ložené v chladničce                   | Dobrá zdroj folátů a vlákniny, vitamínu C a draslíku | 160 g červené řepy = 190 kJ (45 kcal)      |
| Borůvky            | Zakryté v chladničce   | Vitamin C  | 125 g borůvek = 295 kJ (70 kcal)           |
| Brokolice          | V plastovém sáčku v chladničce                                   | Vitamin C, foláty, B2, B5, E, B6 a vláknina          | 100 g brokolice = 195 kJ (23 kcal)         |
| Růžičková kapusta  | Volně ložené v zásuvce na ovoce a zeleninu v chladničce          | Vitamin C, B2, B6, E, foláty a vláknina              | 100 g růžičkové kapusty = 110 kJ (26 kcal) |
| Zelí               | Zabalené, nakrájené v chladničce                                 | Vitamin C, foláty, draslík, B6 a vláknina            | 100 g zelí = 110 kJ (26 kcal)              |
| Mrkev              | Nezakryté v chladničce   | Vitamin A, C, B6 a vláknina                          | 120 g mrkve = 125 kJ (30 kcal)             |
| Květák             | Odstraňte vnější listy, uložte do plastového sáčku do chladničky | Vitamin C, B5, B6, foláty, vitamin K a draslík       | 100 g květáku = 55 kJ (13 kcal)            |
| Celer              | V plastovém sáčku v chladničce                                   | Vitamin C a draslík                                  | 80 g celeru = 55 kJ (7 kcal)               |
| Okurka             | V zásuvce na ovoce a zeleninu v chladničce                       | Vitamin C  | 280 g okurky = 120 kJ (29 kcal)            |
| Fenykl             | V zásuvce na ovoce a zeleninu v chladničce                       | Vitamin C a vláknina                                 | 300 g fenyklu = 145 kJ (35 kcal)           |
| Hrozny (bez jader) | V plastovém sáčku v chladničce                                   | Vitamin C, B6 a draslík                              | 125 g hroznů = 355 kJ (85 kcal)            |
| Kiwi               | V zásuvce na ovoce a zeleninu v chladničce                       | Vitamin C a draslík                                  | 100 g kiwi = 100 kJ (40 kcal)              |
| Mango              | Zakryté v chladničce   | Vitamin A, C, B1, B6 a draslík                       | 240 g manga = 200 kJ (102 kcal)            |

## Informace o ovoci a zelenině

| Ovoce a zelenina     | Skladování   | Nutriční hodnota                                   | kJ/kcal                                      |
|----------------------|--|--|--|
| Melouny, vč. vodního | V zásuvce na ovoce a zeleninu v chladničce                   | Vitamin C, foláty, vláknina a vitamin A            | 200 g melounu = 210 kJ (50 kcal)             |
| Nektarinky           | V zásuvce na ovoce a zeleninu v chladničce                   | Vitamin C, B3, draslík a vláknina                  | 180 g nektarinek = 355 kJ (85 kcal)          |
| Pomeranče            | 1 týden na chladném, suchém místě; delší období v chladničce | Vitamin C 35 mg/100 g                              | 150 g pomeranče = 160 kJ                     |
| Broskve              | Nezakryté v chladničce                                       | Vitamin C, B3, draslík a vláknina                  | 150 g broskví = 205 kJ (49 kcal)             |
| Hrušky               | Nezakryté v chladničce                                       | Vláknina   | 150 g hrušek = 250 kJ (60 kcal)              |
| Ananas               | Nezakryté v chladničce                                       | Vitamin C  | 150 g ananasu = 245 kJ (59 kcal)             |
| Švestky              | Nezakryté v chladničce                                       | Vláknina   | 70 g neoloupaných švestek = 110 kJ (26 kcal) |
| Maliny               | Zakryté v chladničce   | Vitamin C, železo, draslík a magnesium             | 125 g malin = 130 kJ (31 kcal)               |
| Rajská jablka        | Nezakryté v zásuvce na ovoce a zeleninu v chladničce         | Vitamin C, vláknina, vitamin E, foláty a vitamin A | 100 g rajčat = 90 kJ (22 kcal)               |

*Pomocí vašeho odšťavňovače připravíte i povzbuzující pomerančovou šťávu s pěnou. Před odšťavňováním stačí pomeranče jen oloupat a odstranit vlákna ze středu. Nejlepší je pomeranče před odšťavňováním vložit do chladničky.*

## Hladina akustického výkonu vyzařovaného tímto přístrojem je 81 dB (A).



### Likvidace použitých elektrických a elektronických zařízení

Tento symbol na výrobku, jeho příslušenství nebo obalu označuje, že s tímto výrobkem nesmí být zacházeno jako s domovním odpadem. Výrobek zlikvidujte jeho předáním na sběrné místo pro recyklaci elektrických a elektronických zařízení. V zemích evropské unie a jiných evropských zemích existují samostatné sběrné systémy pro shromažďování použitých elektrických a elektronických výrobků. Zajištěním jejich správné likvidace pomůžete prevenci vzniku potenciálních rizik pro životní prostředí a lidské zdraví, která by mohla vzniknout nesprávným zacházením s odpady. Recyklace odpadových materiálů napomáhá udržení přírodních zdrojů surovin - z uvedeného důvodu nelikvidujte prosím vaše stará elektrická a elektronická zařízení s domovním odpadem. Pro získání podrobných informací k recyklaci tohoto výrobku kontaktujte prosím pracovníka ochrany životního prostředí místního (městského nebo obvodního) úřadu, pracovníky sběrného dvora nebo zaměstnance prodejny, ve které jste výrobek zakoupili.



Recepty

## OBSAH BROŽURY S RECEPTY

- R3 Ranní osvěžení
- R5 Vitaminové bomby
- R6 Lehký oběd
- R8 Ledové osvěžení
- R10 Alkoholické nápoje
- R11 Energetické nápoje
- R12 Tipy na zpracování dužiny

## RANNÍ OSVĚŽENÍ

### **Šťáva z jablek, mrkve a celeru**

Množství mrkve nebo jablek upravte podle toho, zda chcete šťávu sladší, nebo trpčí:

- 4 malá jablka Granny Smith
- 3 středně velké mrkve
- 4 řapíkaté celeru

Jablka, mrkve a celer zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 5.

Dobře promíchejte a ihned podávejte.

### **Šťáva z rajčat, mrkve, celeru a limetky**

- 2 středně velká rajská jablka
- 1 limetka, oloupaná
- 1 velká mrkev
- 2 řapíkaté celeru

Rajská jablka, limetku, mrkev a celer zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 1, 3 a 5.

Ihned podávejte.

### **Šťáva z pomerančů, mrkve a červené řepy**

- 4 pomeranče, oloupané
- 2 středně velké mrkve
- 3 středně velké červené řepy

Pomeranče, mrkve a červenou řepu zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 3 a 5.

Ihned podávejte.

### **Šťáva z broskví, grapefruitů a jablek**

2 velké broskve, rozpůlené a vypeckované

2 grapefruity, oloupané

1 malé jablko Delicious

Broskve, grapefruity a jablko zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 2, 3 a 5.

Ihned podávejte.

### **Šťáva z jahod, jablek a hrušek**

1 šálek jahod, odstropkovaných

1 malé jablko Granny Smith

3 malé zralé hrušky, odstropkované

Jahody, jablko a hrušky zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 1 a 5.

Ihned podávejte.

### **Šťáva z melounu, máty a manga**

1/2 malého melounu (Cantaloupe),

oloupaná, rozpůlená a vypeckovaná

3 čerstvé lístky máty

1 mango, rozpůlené, oloupané a vypeckované

Meloun, mátu a mango zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 1 a 2.

Ihned podávejte.

### **Šťáva z rajských jablek, okurky, petrželky a mrkve**

- 3 středně velká rajská jablka
- 1 velká okurka, podle chuti oloupaná
- 1 velký svazek čerstvé petrželky
- 3 středně velké mrkve

Rajská jablka, okurku, petrželku a mrkve zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 1, 4 a 5.

Okurku podávejte.

### **Šťáva z pomeranče, zázvoru, celeru a kumary**

- 4 pomeranče, oloupané
- 2,5cm kousek čerstvého zázvoru
- 4 řapíkaté celery
- 1 malá kumara (sladká brambora), oloupaná a rozpuřená

Pomeranče, zázvor, celer a kumaru zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 3 a 5.

Okurku podávejte.

### **Šťáva z pastináků, celerů a hrušek**

- 2 pastináky
- 4 řapíkaté celery
- 4 středně velké hrušky, odstopkované

Pastináky, celer a hrušky zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 5.

Okurku podávejte.



## VITAMINOVÉ BOMBY

### **Štáva z rajských jablek, červené papriky, petrželky a mrkve**

3 středně velká rajská jablka  
2 malé červené papriky  
4 snítky petrželky  
3 mrkve

Odkrojte spodek paprik a odstraňte jádérka.

Rajská jablka, papriky, petrželku a mrkve zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 1, 4 a 5.

Okamžitě podávejte.

### **Štáva z ostružin, grapefruitů a hrušek**

250 g ostružin  
2 grapefruity, oloupané  
3 zralé hrušky, odstopkované

Ostružiny, grapefruity a hrušky zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 1, 3 a 5.

Okamžitě podávejte.

### **Štáva z červené řepy, jablek a celeru**

4 středně velké červené řepy  
2 středně velká jablka Granny Smith  
4 řapíkaté celeru

Červenou řepu, jablka a celer zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 5.

Okamžitě podávejte.

### **Štáva z borůvek, ostružin, jahod a limetky**

500 g ostružin  
500 g borůvek  
500 g jahod, odstopkovaných  
1 limetka, oloupaná

Ostružiny, borůvky, jahody a limetku zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 1 a 3.

Okamžitě podávejte.

### **Štáva z okurky, celeru, fazolových klíčků a fenýklu**

1 velká okurka  
3 řapíkaté celeru  
2 šálky fazolových klíčků  
1 hlíza fenýklu

Okurku, celer, fazolové klíčky a fenýkl zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 4 a 5.

Okamžitě podávejte.

### **Pomerančový džus s pěnou**

1 kg pomerančů, oloupaných

Pomeranče zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 3.

Okamžitě podávejte.

(Před zpracováním vložte pomeranče do chladničky.)

## LEHKÝ OBĚD

### Čerstvá zeleninová polévka s nudlemi

1 malé rajské jablko  
1 zelená paprika – odřízněte spodek  
a odstraňte semena  
1 malá cibule, oloupaná a nakrájená  
2 mrkve  
1 lžice másla  
1 lžice celozrnné mouky  
375 ml zeleninového vývaru  
1 ks konzervovaných fazolí (Baked Beans)  
– 425 g  
1 sáček nudlí (2minutových)  
čerstvě mletý černý pepř

1. Rajské jablko, papriku, cibuli a mrkve zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 1, 4 a 5.
2. Ve velkém hrnci na středním plameni rozpustíte máslo.
3. Přidejte mouku a za stálého míchání povařte asi jednu minutu.
4. Přimíchejte šťávu, zeleninový vývar a fazole.
5. Přiveďte k varu, snižte plamen a nechte 10 minut mírně vařit.
6. Přidejte nudle a vařte 2 minuty, nebo dokud nudle nezměknou.
7. Polévku nalijte do 4 talířů, dochutte černým pepřem a ihned podávejte.

### Gazpacho

4 středně velká rajská jablka  
4 snítky čerstvé petrželky  
1 červená paprika – odřízněte spodek  
a odstraňte semena  
1 okurka nakládačka  
1 velký stroužek česneku, oloupaný  
1 malá cibule, oloupaná a nakrájená  
2 mrkve  
2 řapíkaté cely  
2 lžice červeného vinného octa  
čerstvě mletý černý pepř  
1 šálek drceného ledu  
3 lžice nasekané čerstvé bazalky

1. Rajská jablka, petrželku, červenou papriku, okurku, česnek, cibuli, mrkve a celer zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 1, 4 a 5.
2. Přidejte ocet a černý pepř.
3. Do polévkových talířů vložte led.
4. Na led nalijte polévku, ozdobte bazalkou a ihned podávejte.

### **Těstoviny s provensálskou omáčkou**

- 4 rajská jablka
  - 2 snítky čerstvé petrželky
  - 1 červená paprika – odřízněte spodek a odstraňte semena
  - 1 řapíkatý celer
  - 2 velké stroužky česneku
  - 1 malá cibule, oloupaná a nakrájená
  - 1 lžice rajského protlaku
  - 1/2 šálku červeného vína
  - 500 g vařených těstovin
  - 2 lžičky sušeného oregana
  - 3 lžice strouhaného parmezánu
1. Rajská jablka, petrželku, červenou papriku, celer, česnek a cibuli zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 1, 4 a 5.
  2. Smíchejte rajský protlak s červeným vínem a přidejte do šťávy.
  3. Nalijte do hrnce a vařte na středním plameni asi 3–4 minuty.
  4. Přidejte těstoviny a dobře promíchejte. Směs rozdělte do 4 talířů.
  5. Posypejte oreganem a parmezánem. Ihned podávejte.

### **Jogurtový nápoj z manga, melounu (Cantaloupe) a pomerančů**

- 1 mango, rozpůlené, oloupané a vypeckované
  - 1/2 malého melounu (Cantaloupe), oloupaná, vypeckovaná a nakrájená na dvě stejně velké části
  - 5 pomerančů, oloupaných
  - 3 lžice přírodního jogurtu
1. Meloun, mango a pomeranče zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 1, 2 a 3.
  2. Šťávu nalijte do velké mísy. Smíchejte s jogurtem.
- Ihned podávejte.

## LEDOVÉ OSVĚŽENÍ

### **Perlivé osvěžení s hruškami a meruňkami**

4 velké meruňky, rozpůlené a vypeckované  
3 velké hrušky, odstopkované  
1 šálek drceného ledu  
250 ml minerální vody

1. Meruňky a hrušky zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 2 a 5.
2. Led rozdělte do 4 vysokých sklenic.
3. Připravenou šťávu nalijte do sklenic.
4. Zalijte minerální vodou a dobře zamíchejte.

Okamžitě podávejte.

### **Meloun, jahody a maracuja na ledu**

1/2 melounu (Cantaloupe), oloupaná, vypeckovaná a nakrájená na dvě stejně velké části

250 g jahod, odstopkovaných  
dužina 2 plodů maracuji  
1 šálek drceného ledu

1. Meloun a jahody zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 1.
2. Přidejte dužinu ze 2 plodů maracuji.
3. Led rozdělte do 4 sklenic, zalijte ho šťávou a dobře promíchejte.

Okamžitě podávejte.

### **Tropický mix**

2 manga, rozpůlená, oloupaná a vypeckovaná  
3 kiwi, oloupané  
1/2 malého ananasu, oloupaná a rozpůlená  
1/2 šálku čerstvých lístků máty  
1 šálek drceného ledu

1. Manga, kiwi, ananas a mátu zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 2 a 5.
2. Led rozdělte do 4 sklenic, zalijte ho šťávou a dobře promíchejte.

Okamžitě podávejte.

### **Ledové osvěžení z rajčat, nektarinek, maracuji a máty**

6 rajských jablek  
2 nektarinky, oloupané a vypeckované  
1/2 šálku čerstvých lístků máty  
dužina 4 plodů maracuji  
1 šálek drceného ledu

1. Rajčata, nektarinky a mátu zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 1 a 2.
2. Přidejte dužinu z maracuji.
3. Led rozdělte do 4 sklenic, zalijte ho šťávou a dobře promíchejte.

Okamžitě podávejte.

### **Ledová šťáva z okurek, ananasu a koriandru**

2 okurky, podle chuti oloupané  
1/2 šálku čerstvých lístků koriandru  
1/2 malého ananasu, oloupaná a rozpůlená  
1 šálek drceného ledu

1. Okurky, koriandr a ananas zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 4 a 5.
2. Led rozdělte do 4 sklenic, zalijte ho šťávou a dobře promíchejte.

Ihned podávejte.

### **Ledová šťáva z hrušek, ředkviček a celeru**

3 středně velké hrušky, odstopkované  
4 ředkvičky, bez natě  
3 řapíkaté celeru  
1 šálek drceného ledu

1. Hrušky, ředkvičky a celer zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 5.
2. Led rozdělte do 4 sklenic, zalijte ho šťávou a dobře promíchejte.

Ihned podávejte.

## ALKOHOLICKÉ NÁPOJE

### Pinacolada

1/2 velkého ananasu, oloupaná a rozčtvrcená  
3 lžičky likéru Malibu  
2 lžičky kokosového krému  
500 ml sodovky  
1 šálek drceného ledu

1. Ananas zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 5.
2. Přidejte likér, kokosový krém a sodovku.
3. Led rozdělte do 4 vysokých sklenic, zalijte ho směsí a dobře promíchejte.

Okamžitě podávejte.

### Medový sen

1 medový (cukrový) meloun, oloupaný,  
vypeckovaný a rozčtvrcený  
3 lžičky likéru Midori  
500 ml sodovky  
1 šálek drceného ledu

1. Meloun zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 1.
2. Přidejte likér a sodovku.
3. Led rozdělte do 4 vysokých sklenic, zalijte ho směsí a dobře promíchejte.

Okamžitě podávejte.

### Bloody Mary

4 středně velká rajská jablka  
1 velká červená paprika – odřízněte spodek  
a odstraňte semena  
2 řapíkaté celery  
1/3 šálku vodky  
1 šálek drceného ledu

1. Rajská jablka, celer a papriky zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 1, 4 a 5.
2. Přidejte vodku. Led rozdělte do 4 sklenic, zalijte ho rajčatovou směsí a dobře promíchejte.

Okamžitě podávejte.

### Broskvový osvěžující nápoj s mátou

6 broskví, rozpůlených a vypeckovaných  
1/2 šálku čerstvých lístků máty  
2 lžičky likéru Creme de Menthe  
2 lžičky cukru  
1/2 šálku drceného ledu  
500 ml minerální vody

1. Broskve a mátu zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 2.
2. Přidejte likér Creme de Menthe a cukr.
3. Led rozdělte do 4 sklenic, zalijte ho broskvovou směsí a dobře promíchejte.

Okamžitě podávejte.

## ENERGETICKÉ NÁPOJE

### **Životabudič z hroznů, kiwi a jahod**

Hroznové víno obsahuje draslík a železo a dodává energii po namáhavém dni.  
500 g zeleného hroznového vína bez jader, odstropkovaného  
2 kiwi, oloupané  
250 g jahod, odstropkovaných  
500 ml nízkotučného mléka  
2 lžice sušené směsi proteinového nápoje  
1/2 šálku drceného ledu

1. Hrozny, kiwi a jahody zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 1.
2. Přidejte mléko, sušenou směs proteinového nápoje a drcený led.
3. Nalijte do vychlazených sklenic a ihned podávejte.

### **Šumivý nápoj z meruněk, jablek a hrušek**

4 velké meruňky, rozpúlené a vypeckované  
4 malá červená jablka  
3 středně velké hrušky, odstropkované  
250 ml perlivé minerální vody  
1/2 šálku drceného ledu

1. Meruňky, jablka a hrušky zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 2 a 5.
2. Přidejte minerální vodu a led.
3. Nalijte do vychlazených sklenic a ihned podávejte.

### **Nápoj z pomerančů, mrkve, máty a červené řepy**

4 pomeranče, oloupané  
8 mrkví  
1/4 šálku čerstvých lístků máty  
2 malé červené řepy

Pomeranče, mrkve, mátu a červenou řepu zpracujte pomocí vašeho odšťavňovače při rychlosti 3 a 5.

Ihned podávejte.

## TIPY NA ZPRACOVÁNÍ DUŽINY

Abyste dužinu z ovoce a zeleniny nepřišla nazmar, zde uvádíme několik receptů, jak zbylou dužinu využít.

### Koláč z mrkve, dýně a sýru feta

8 plátků listového těsta  
60 g másla, rozpuštěného  
1 pórek, nakrájený najemno  
1 šálek dužiny z dýně  
1 šálek dužiny z mrkve  
250 g sýru feta, rozdrobeného  
3 ks vajec  
1 vaječný bílek  
1/2 šálku mléka  
2 lžičce pomerančové kůry  
3 lžičce nasekané čerstvé petrželky

1. Plátky těsta na sebe navrstvěte a jednotlivé vrstvy potřete rozpuštěným máslem. Těsto vložte do 25 cm formy na koláč a přitiskněte ho ke dnu a ke stranám. Okraj těsta vytvarujte 1,5 cm nad okraj formy.
2. Smíchejte pórek, dužinu z dýně a mrkve, sýr feta, vejce, vaječný bílek, pomerančovou kůru a petrželku. Nalijte do dortové formy a pečte při 180 °C 25 - 30 minut, nebo do zlatova.

### Zeleninová polévka se slaninou

3 lžičky másla  
1 cibule, nakrájená najemno  
1 šunková kost  
350 g dužiny z červené řepy (šťávu uchovejte)  
50 g dužiny z brambor (šťávu uchovejte)  
50 g dužiny z mrkve (šťávu uchovejte)  
100 g dužiny z rajčat (šťávu uchovejte)  
50 g dužiny ze zelí (šťávu uchovejte)  
Do uchované šťávy dolijte vodu tak, aby celkový objem byl 2 litry.  
4 plátky slaniny, nakrájené  
1 lžičce citronové šťávy  
1/2 šálku kysané smetany na ozdobu

1. Ve velkém hrnci rozpustíte máslo, na středním plameni osmažte cibulku do zlatova (2–3 minuty). Do hrnce přidejte šunkovou kost, dužinu z červené řepy, brambor, mrkve, rajčat a zelí, dále šťávu a vodu, slaninu a citronovou šťávu. Přiveďte k varu, snižte plamen a nechte 30–40 minut mírně vařit.
2. Vyjměte šunkovou kost, kost vyhodte a maso nakrájejte najemno a vraťte do hrnce.

Podávejte ozdobené smetanou.



### **Závin s mrkví, jablky a celerem**

30 g másla

1 malá cibule, nakrájená najemno

4 a 1/2 šálku dužiny z mrkve, jablek a celeru  
(viz recept na ranní osvěžení, str. R3)

250 g sýru cottage

2 lžice nasekané čerstvé máty

1 ks vejce, ušlehaného

12 plátků listového těsta

60 g másla, rozpuštěného

1 šálek strouhaného čerstvého parmezánu

1. V hrnci rozpustíte máslo, na středním plameni osmažte cibulku až zesklovatí (2–3 minuty).
2. V míse smíchejte cibulku, dužinu z mrkve, jablek a celeru, sýr cottage, mátu a vejce. Dobře zamíchejte.
3. Plátky těsta rozdělte napůl, 3 plátky položte na vál, zbylé těsto zakryjte pečicím papírem a vlhkou utěrkou, aby nevyschlo. Potřete 1 plátek těsta rozpuštěným máslem, posypejte parmezánem, přikryjte dalším plátkem těsta, potřete máslem a posypejte opět sýrem. Toto zopakujte i s posledním plátkem těsta.
4. Na jeden konec těsta položte připravenou směs, strany ohněte dovnitř a těsto zarolujte. Toto zopakujte se zbylým těstem a směsí. Závin potom položte na vymazaný plech a pečte při 200 °C 20 - 25 minut, nebo do zlatova.

### **Placičky z pastináku, bylinek a polenty**

2 šálky dužiny z pastináku, scezené

1/4 šálku mléka

2 ks vajec, oddělené žloutky od bílků

1/4 šálku polenty (kukuřičná mouka)

1/4 šálku kypřicí hladké mouky

1 lžička nasekaného čerstvého tymiánu

1 lžička nasekaného čerstvého rozmarýnu

1 lžička cajunského koření

1 malá červená paprika, nakrájená najemno

1 lžice oleje

1. Ve velké míse smíchejte dužinu z pastináku, vaječné žloutky, hladkou mouku, polentu, tymián, rozmarýn, cajunské koření a červenou papriku. V jiné míse ušlehejte sníh z vaječných bílků a přidejte ho do směsi.
2. Na velké pánvi rozehejte olej a vložte do něj několik lžic směsi. Smažte z každé strany asi 1 minutu, nebo do zlatova. Ihned podávejte.

### Čokoládová pěna s ovocem

- 200 g bílé čokolády
- 200 g dužiny z jahod
- 200 g dužiny z malin
- 3 lžičky želatiny rozpuštěné ve 3 lžících horké vody
- 3 vaječné žloutky
- 300 ml smetany ke šlehání
- 1/4 šálku cukru moučka
- 2 lžice likéru Grand Marnier

1. V horké vodní lázni rozpustíte čokoládu, nechte vychladnout, ale dávejte pozor, aby neztuhla.
2. Smíchejte dužinu z jahod a malin a dejte stranou.
3. Smíchejte rozpuštěnou čokoládu, želatinu a vaječné žloutky a šlehejte, až směs zesvětlá a bude lesklá.
4. V samostatné míse ušlehejte smetanu s cukrem do tuha, smíchejte s čokoládovou směsí, dužinou a likérem Grand Marnier. Nalijte do navlhčené formy o obsahu 5 šálků. Nechte několik hodin nebo přes noc vychladnout.

### Mrkvový dort

- 1 a 3/4 šálku hladké mouky
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 1/2 lžičky mletého muškátového oříšku
- 1/2 lžičky mleté skořice
- 1/2 lžičky mletého kardamomu
- 1/2 šálku arašídů, nasekaných najemno
- 1/2 šálku sultánek
- 1/2 šálku hnědého cukru
- 1 a 1/2 šálku dužiny z mrkve
- 2 ks vajec, lehce rozšlehaných
- 1/2 šálku oleje
- 1/4 šálku kysané smetany

1. Vymažte a vysypte dortovou formu 25 x 15 cm. Do velké mísy přesijte mouku, prášek do pečiva, muškátový oříšek, skořici a kardamom, přidejte arašídů, sultánky, hnědý cukr a dužinu z mrkve. Dobře promíchejte. Přidejte vejce, olej a smetanu. Míchejte elektrickým mixérem při střední rychlosti, až se všechny přísady spojí. Směs nalijte do formy.
2. Pečte při 180 °C 1 hodinu, nebo dokud nebude dort hotový – otestujte špejlí. Vyjměte ho z trouby a před vyklopením na dortovou mřížku ho nechte 5 minut odstát.

### **Domácí sekaná**

500 g libového mletého hovězího  
500 g mletého masa na klobásy  
2 cibule, nakrájené najemno  
1/2 šálku dužiny z mrkve, scezené  
1/2 šálku dužiny z brambor, scezené  
2 lžičky kari  
1 lžička mletého kmínu  
1 lžice nasekané čerstvé petrželky  
1 vejce, lehce rozšlehané  
1/2 šálku kondenzovaného mléka  
1/2 šálku hovězího vývaru  
čerstvě mletý černý pepř  
2 lžice sekaných mandlí

### **Rajská omáčka**

1/2 šálku hovězího vývaru  
4 lžice rajské omáčky  
1 lžička instantní kávy  
3 lžice worcesteru  
1 a 1/2 lžice octa  
1 a 1/2 lžice citronové šťávy  
3 lžice hnědého cukru  
1/4 šálku másla

1. Do velké mísy vložte mleté maso, cibuli, dužinu z mrkve a brambor, kari, kmín, petrželku, vejce, mléko, vývar a černý pepř a dobře promíchejte. Směs vložte do lehce vymazané formy 11 x 21 cm. Navrch posypte mandlemi.
2. Připravte rajskou omáčku a nalijte ji na sekanou. Sekanou pečte v troubě cca 40 min. a často ji omáčkou potírejte.
3. Rajskou omáčku připravíte smícháním vývaru, rajské omáčky, kávy, worcesteru, octa, citronové šťávy, cukru a másla v hrnci. Na středním plameni ji přiveďte k varu. Snižte plamen a za častého míchání nechte mírně vařit asi 8–10 minut, nebo dokud omáčka mírně nezhoustne.

**ODŠŤAVOVAČ**

## OBSAH

- 2 Gratulujeme
- 3 Vaša bezpečnosť na prvom mieste
- 5 Oboznámte sa so svojím odšťavovačom JE 4010
- 6 Zostavenie vášho odšťavovača JE 4010
- 8 Použitie vášho odšťavovača JE 4010
- 11 Demontáž vášho odšťavovača JE 4010
- 12 Starostlivosť a čistenie
- 14 Odstraňovanie problémov
- 15 Tipy pre prípravu ovocných a zeleninových štiav
  - 15 Dôležitá informácia o príprave ovocných a zeleninových štiav
  - 15 Nákup a skladovanie ovocia a zeleniny
  - 15 Príprava ovocia a zeleniny
  - 16 Správna technika
  - 16 Získanie správnej zmesi
  - 16 Využitie dužiny
  - 17 Informácie o ovocí a zelenine
- R1 Recepty



# Gratulujeme

vám k zakúpeniu vášho nového odšťavovača JE 4010.

## VAŠA BEZPEČNOSŤ NA PRVOM MIESTE

Uvedomujeme si, ako dôležitá je bezpečnosť, a preto už od začiatočného konceptu až po samotnú výrobu myslíme predovšetkým na vašu bezpečnosť.

Napriek tomu vás ale prosíme, aby ste pri použití elektrických zariadení boli opatrní a dodržovali nasledujúce pokyny:

### DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY NA POUŽITIE VÁŠHO ODŠŤAVOVAČA JE 4010

- Pred uvedením do prevádzky si prečítajte všetky pokyny a uložte si ich na prípadné ďalšie použitie.
- Pred použitím celkom odviňte napájací kábel.
- Pred prvým použitím odstráňte z odšťavovača všetky reklamné štítky/etikety.
- Odšťavovač nestavajte počas použitia na okraj pracovnej dosky alebo stola. Uistite sa, že je povrch rovný, čistý, suchý, nie sú na ňom zvyšky potravín a pod. Vibrácie počas prevádzky môžu spôsobiť pohyb zariadenia.
- Akékoľvek škvrny na pracovnej doske pod zariadením, okolo neho alebo priamo na zariadení odstráňte a osušte predtým, než budete pokračovať v odšťavovaní.
- Nestavajte odšťavovač na horúci plynový alebo elektrický sporák ani do jeho blízkosti, prípadne do miest, kde by sa dotýkal horúcej rúry.
- Pred použitím odšťavovača sa vždy uistite, že je správne zostavený. Ak nebude správne zostavený, nebude fungovať. Pozrite zostavenie a použitie (str. 6-10).
- Počas prevádzky nenechávajte zariadenie bez dozoru.
- Po ukončení používania sa vždy uistite, že ste odšťavovač vypli prepnutím vypínača na ovládacom paneli do polohy „OFF“ (vypnuté). Následne odpojte napájací kábel od zdroja energie. Než uvoľníte rameno s bezpečnostnou zámkou a/alebo než odšťavovač presuniete a pred jeho demontážou, čistením a uložením, sa uistite, že sa sito z nehrdzavejúcej ocele prestalo otáčať a motor sa celkom zastavil.
- Zariadenie nepoužívajte nepretržite pri veľkých dávkach dlhšie než 10 sekúnd. Medzi každým použitím nechajte motor 1 minútu odpočinúť. Recepty v tomto návode neobsahujú veľké dávky. Napriek tomu ak zvolíte pomalú rýchlosť, bude na motor pri spracovaní tvrdého ovocia a zeleniny vyvinutá nadmerná záťaž. Rýchlosť zodpovedajúca ovociu alebo zelenine, ktoré chcete spracovať, zvolte podľa tabuľky na str. 9.
- Počas prevádzky nestrkajte do zariadenia ruky, prsty, odev, stierku a pod.
- Potraviny nestrkajte do plniaceho otvoru prstami ani žiadnym náčiním. Vždy používajte dodaný prítlak. Ak je plniaci otvor pripevnený k zariadeniu, nekladajte doň ruky ani prsty.
- Dávajte pozor pri manipulácii s antikorovým sitom, pretože ostrie na dne sita je veľmi ostré. Neopatrným zaobchádzaním si môžete spôsobiť poranenie.
- Odšťavovač nepoužívajte na iné účely, než na prípravu pokrmov a/alebo nápojov.
- Nenechávajte napájací kábel visieť cez okraj stola alebo pracovnej dosky, dotýkať sa horúceho povrchu ani sa zamotať.
- Toto zariadenie nie je určené na to, aby ho používali malé deti alebo nemožúce osoby bez zodpovedajúceho dozoru.
- Malé deti by mali byť pod dozorom, aby sa so zariadením nehrali.
- Aby nedošlo k úrazu elektrickým prúdom, neukladajte napájací kábel, zástrčku ani motor do vody alebo inej tekutiny.

## DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY NA POUŽITIE VÁŠHO ODŠŤAVOVAČA JE 4010

- Toto zariadenie je určené iba pre domáce použitie. Nepoužívajte toto zariadenie na iný účel, než na ktorý je určené. Nepoužívajte ho v pohybujúcom sa vozidle ani na lodi. Nepoužívajte ho vonku.
- V záujme zvýšenia bezpečnosti pri použití elektrických zariadení, odporúčame inštaláciu prúdového chrániča (ochranný vypínač). Je vhodné nainštalovať do elektrického obvodu, ku ktorému je zariadenie pripojené, ochranný vypínač s kapacitou neprekračujúcou 30 mA reziduálneho prúdu. Kontaktujte svojho elektrikára.
- Akákoľvek iná údržba, než je čistenie, by mala byť vykonávaná iba autorizovaným servisom.
- Zariadenie udržiavajte čisté. Pozrite starostlivosť a čistenie (str. 12).
- Pravidelne kontrolujte napájací kábel, zástrčku, rotačné sito a celé zariadenie, či nie sú poškodené. Ak by došlo k poškodeniu, okamžite zariadenie prestaňte používať a odovzdajte ho do najbližšieho autorizovaného servisu na preskúmanie, opravu alebo výmenu poškodených častí, aby sa zabránilo vzniku nebezpečnej situácie.

---

*Extra široký plniaci otvor*

*Do plniaceho otvoru nevkladajte ruky ani cudzie predmety. Vždy používajte dodaný prítlak.*

**POZNÁMKA**



## OBOZNÁMTE SA SO SVOJÍM ODŠŤAVOVAČOM JE 4010

**Unikátny patentovaný systém s priamym centrálnym plnením**  
zaisťuje maximálnu výťažnosť.

**Patentovaný extra široký (84 mm) plniaci otvor**

- o 25 % väčší než pri ostatných odšťavovačoch, aby sa do otvoru vošlo aj väčšie ovocie a zelenina vcelku.

**Kryt odšťavovača**

(je možné umývať v hornom koši umývačky)

**3 l zásobník na dužinu**

(je možné umývať v hornom koši umývačky)

**Štýlový dizajn**

**Vypínač – (ON – zapnutie / OFF – vypnutie)**

**LCD ukazovateľ rýchlosti**

**Elektronický ovládač rýchlosti**

**Priestor na uloženie napájacieho kábla**

Napájací kábel omotajte okolo základne na spodnej strane odšťavovača a jeho voľný koniec upevnite do drážky (bez zobrazenia).

**Výkonný motor**

**Prítlak**  
na pasírovanie celého ovocia a zeleniny plniacim otvorom (je možné umývať v hornom koši umývačky).

**Rameno z liateho kovu s bezpečnostnou zámkou**  
zastaví chod odšťavovača, ak nie je kryt zaistený ramenom v správnej polohe.

**Sito**  
Mikrosito z nehrdzavejúcej ocele vystužené titánom (je možné umývať v hornom koši umývačky).

**Hriadeľ motora**

**1,2 l nádoba na šťavu s vekom a oddeľovačom peny** (je možné umývať v umývačke).

**Držiak sita**  
(je možné umývať v hornom koši umývačky)



**Špeciálne tvarovaná hubica**

sa perfektne hodí na stáčanie šťavy priamo do pohára (je možné umývať v hornom koši umývačky).



**Čistiaca kefa**

Plochý koniec kefy je určený na odstránenie dužiny zo zásobníka na dreň pri príprave väčšieho množstva šťavy, nylonová kefa uľahčuje čistenie antikorového sita (je možné umývať v umývačke).

## ZOSTAVENIE VÁŠHO ODŠŤAVOVAČA JE 4010

### Pred prvým použitím

Pred prvým použitím odstráňte z odšťavovača všetky obaly a reklamné štítky/etikety. Uistite sa, že je zariadenie vypnuté a napájací kábel odpojený od zdroja energie. Umyte držiak sita, sito, kryt odšťavovača, prítlak, zásobník na dužinu a nádobu na šťavu vrátane veka, teplú vodou s kuchynským saponátom. Jednotlivé časti potom opláchnite v čistej pitnej vode a osušte. Základňu, na ktorú sa nasadzuje držiak sita, môžete pretrieť vlhkou utierkou. Potom ju starostlivo osušte.

### 1. krok

Odšťavovač postavte na rovný, suchý povrch, napr. na pracovný stôl. Skontrolujte, či je odšťavovač vypnutý (prepínač je v polohe OFF - vypnuté) a napájací kábel odpojený od zdroja energie.

### 2. krok

Na telo odšťavovača nasadte držiak sita.



### 3. krok

Zarovnaj te šípky na spodnej časti antikorového sita so šípkami na hriadeli motora a pritlačte sito na hriadeľ, až začujete cvaknutie. Skontrolujte, že je antikorové sito správne nasadené.



### 4. krok

Na držiak sita nasadte kryt tak, aby bol plniaci otvor umiestnený nad antikorovým sitom.



### 5. krok

Rameno s bezpečnostnou zámkou nasadíte do drážok umiestnených po oboch stranách krytu odšťavovača. Rameno by teraz malo byť vo vertikálnej polohe a zaistené na kryte odšťavovača.



### 6. krok

Prítlak vsuňte do plniaceho otvoru – drážku na prítlaku musíte zrovnať s malým výstupkom na vnútornej strane plniaceho otvoru. Prítlak zasuňte celý do plniaceho otvoru.



### 7. krok

Zásobník na dužinu umiestnite na jeho miesto naklonením dna zásobníka smerom od motora a nasunutím vrchnej časti zásobníka na spodnú stranu krytu odšťavovača. Potom dno zásobníka na dužinu priklopte k telu odšťavovača a skontrolujte, či je riadne upevnený.



*Aby ste minimalizovali nutnosť čistenia, môžete zásobník na dužinu vyložiť plastovým vreckom, do ktorého dužina napadá. Dužinu môžete následne využiť pri príprave iného pokrmu alebo skrátka vyhodiť (pozrite str. 16).*

### POZNÁMKA

### 8. krok

Nádobu na štavu postavte pod hubicu na pravej strane odšťavovača. Aby ste sa vyvarovali rozstrekovaniu šťavy, môžete na nádobu na štavu nasadiť veko. Prípadne môžete na hubicu odšťavovača nasadiť špeciálne tvarovanú hubicu a pod ňu postaviť pohár, v ktorom bude štava podávaná. Špeciálne tvarovaná hubica zabráni rozstrekovaniu šťavy okolo.

## POUŽITIE VÁŠHO ODŠŤAVOVAČA JE 4010

### 1. krok

Ovocie alebo zeleninu, ktoré chcete spracovať, umyte.

Väčšinu ovocia a zeleniny, napr. jablká, mrkvu a uhorku, nemusíte krájať ani porciovať, pretože sa do plniaceho otvoru vojdú vcelku. Pred lisovaním skontrolujte pri zelenine, ako je napr. červená repa, mrkva a pod., či ste odstránili všetok zeminu, zeleninu ste umyli a odstránili vňat.

### POZNÁMKA

### 2. krok

Vždy skontrolujte, či je odšťavovač správne zostavený. Pozrite zostavenie vášho odšťavovača (str. 6-7). Pred začatím odšťavovania skontrolujte, či ste pod hubicu postavili nádobu na štavu (alebo pohár) a či je zásobník na dužinu riadne upevnený.

### 3. krok

Napájací kábel zapojte do zásuvky 230/240 V. Rozsvieti sa LCD displej.

Pred prepnutím do úsporného režimu bude LCD displej svietiť celé 3 minúty, potom sa automaticky vypne, aby šetril energiu.

Po prepnutí vypínača do polohy „ON“ (zapnuté), otočení ovládača rýchlosti alebo manipulácii s ramenom sa displej opäť rozsvieti.

Hneď ako je rameno s bezpečnostnou zámkou uvoľnené, na LCD displeji sa zobrazí „L“, čo znamená, že by ste mali zaistiť rameno s bezpečnostnou zámkou vo vertikálnej polohe. Hneď ako rameno zaistíte na kryte odšťavovača, na LCD displeji sa zobrazí zvolená rýchlosť. Rýchlosť môžete meniť pomocou ovládača rýchlosti.

V závislosti na vami nastavenej rýchlosti sa bude na LCD displeji tiež zobrazovať indikátor odporúčaného druhu ovocia alebo zeleniny, ktoré by ste mali pri vami nastavenej rýchlosti spracovávať.

Zjednodušený prehľad druhov ovocia a zeleniny zobrazený na LCD displeji:

HARD VEG – tvrdá zelenina

APPLE – jablko

PINEAPPLE – ananás

CITRUS – citrusové plody

SOFT FRUIT – mäkké ovocie

Podrobnejší prehľad odporúčaných rýchlostí na spracovanie jednotlivých druhov ovocia a zeleniny nájdete na ďalšej stránke tohto návodu (str. 9).

Ak zvolíte pomalú rýchlosť, bude na motor pri spracovaní tvrdého ovocia a zeleniny vyvinutá nadmerná záťaž. Rýchlosť zodpovedajúca ovociu alebo zelenine, ktorú chcete spracovať, odporúčame teda zvoliť podľa tabuľky rýchlostí.

### POZNÁMKA

## Tabuľka rýchlostí

| Ovocie/zelenina                    | Odporúčaná rýchlosť |
|------------------------------------|---------------------|
| Jablká                             | 5                   |
| Marhule (vykôstkované)             | 2                   |
| Červená repa (očistená, nakrájaná) | 5                   |
| Čučoriedky                         | 1                   |
| Brokolica                          | 4                   |
| Ružičkový kel (otrhaný)            | 5                   |
| Kapusta                            | 4                   |
| Mrkva (očistená)                   | 5                   |
| Karfiol                            | 4                   |
| Zeler                              | 5                   |
| Uhorka olúpaná                     | 2                   |
| Uhorka s mäkkou šupkou             | 4                   |
| Fenikel                            | 5                   |
| Hrozno (bez jadier)                | 1                   |
| Kivi (olúpané)                     | 2                   |
| Mango (olúpané, vykôstkované)      | 2                   |
| Melón (olúpaný)                    | 1                   |
| Nektárinky (vykôstkované)          | 2                   |
| Pomaranče (olúpané)                | 3                   |
| Broskyne (vykôstkované)            | 2                   |
| Tvrde hrušky (vykrájané)           | 5                   |
| Mäkké hrušky (vykrájané)           | 2                   |
| Ananás (olúpaný)                   | 5                   |
| Slivky (vykôstkované)              | 2                   |
| Maliny                             | 1                   |
| Paradajky                          | 1                   |
| Vodný melón (olúpaný)              | 1                   |

Rýchlejšie a ľahšie sa orientovať v zodpovedajúcich rýchlostiach vám pomôže indikátor zobrazujúci sa na LCD displeji.

### POZNÁMKA

## 4. krok

Vypínač prepnete do polohy „ON“ (zapnuté). Odšťavovač sa spustí pri nastavenej rýchlosti. Rýchlosť môžete meniť kedykoľvek počas prevádzky pomocou ovládača rýchlosti.

*Ak do 3 minút nie je vypínač prepnutý do polohy „ON“ (zapnuté) alebo nezvolíte rýchlosť, LCD displej sa automaticky vypne.*

### POZNÁMKA

## 5. krok

Do zapnutého odšťavovača vložte plniacim otvorom vami zvolený druh ovocia alebo zeleniny a pomocou prítlaku ho pomaly stlačte dole. Maximálny objem šťavy získate pomalým stláčaním.

*Odšťavovač sa automaticky vypne, ak motor preťažíte na čas dlhší než 10 sekúnd. Ide o bezpečnostnú funkciu. Buď ste sa snažili spracovať príliš veľké množstvo ovocia alebo zeleniny naraz alebo ste do odšťavovača vložili príliš veľké kúsky. Skúste ovocie alebo zeleninu nakrájať na menšie, rovnako veľké kúsky a/alebo spracovávať menšie dávky ovocia a zeleniny.*

*Ak chcete v odšťavovaní pokračovať, resetujte odšťavovač prepnutím vypínača do polohy „OFF“ (vypnuté), potom odstráňte ovocie z plniaceho otvoru a nakoniec opäť zapnite odšťavovač prepnutím vypínača do polohy „ON“ (zapnuté).*

### POZNÁMKA

## 6. krok

Počas procesu odšťavovania bude šťava odvádzaná do nádoby na šťavu a dužina bude oddeľovaná a zhromažďovaná v zásobníku na dužinu.

Zásobník na dužinu môžete počas odšťavovania vyprázdniť – prepnite vypínač do polohy „OFF“ (vypnuté) a opatrne zásobník vyberte. Než budete pokračovať v odšťavovaní, vráťte prázdny zásobník na dužinu späť na miesto.

---

*Zásobník na dužinu nenechajte preplniť, pretože by to mohlo negatívne ovplyvniť správny chod zariadenia.*

*Aby ste minimalizovali nutnosť čistenia, môžete zásobník na dužinu vyložiť plastovým vreckom, v ktorom sa bude dužina zhromažďovať.*

*Dužinu môžete následne využiť pri príprave iného pokrmu (pozrite str. 16 a R12) alebo skrátka vyhodiť.*

*Ak chcete podávať šťavu vrátane vytvorenej peny, stačí pri nalievaní šťavy do pohára odobrať veko z nádoby na šťavu.*

### POZNÁMKA



NA PRETLAČENIE POTRAVÍN PLNIACIM OTVOROM A NA PREČISTENIE PLNIAČEHO OTVORU POČAS PREVÁDZKY NIKDY NEPOUŽÍVAJTE PRSTY, RUKY ANI KUCHYNSKÉ NÁČINIE. VŽDY POUŽÍVAJTE DODANÝ PRÍTLAK.

## DEMONTÁŽ VÁŠHO ODŠŤAVOVAČA JE 4010

### 1. krok

Uistite sa, že ste odšťavovač vypili prepnutím vypínača do polohy „OFF“ (vypnuté) a odpojili napájací kábel od zdroja energie.

### 2. krok

Zásobník na dužinu vyberte naklonením dna zásobníka smerom od motora, potom ho vysuňte spod krytu odšťavovača.



### 3. krok

Na uvoľnenie ramena z krytu odšťavovača použite mäkké dráždlo.



### 4. krok

Z odšťavovača odoberte kryt.



### 5. krok

Odoberte držiak antikorového sita a sito nechajte v ňom.



### 6. krok

Antikorové sito vyberte z držiaka tak, že pod drážky označené „LIFT BASKET“ zasuniete prsty a sito zdvihnete. Čistenie si uľahčíte tým, že budete sito z držiaka vyberať nad drezom.



ANTIKOROVÉ SITO JE VYBAVENÉ OSTRÍM URČENÝM NA SPRACOVÁVANIE OVOCIA A ZELENINY. PRETO SA OSTRIA PRI MANIPULÁCII SO SITOM NEDOTÝKAJTE.

## STAROSTLIVOSŤ A ČISTENIE

Uistite sa, že ste odšťavovač vypli prepnutím vypínača do polohy „OFF“ (vypnuté) a napájací kábel odpojili od zdroja energie. Vždy skontrolujte, či je odšťavovač správne demontovaný. Pozrite Demontáž vášho odšťavovača (str. 11).

### Tipy na ľahšie čistenie:

Odšťavovač vyčistite a nenechávajte na ňom zaschnúť šťavu ani dužinu.

Okamžite po každom použití opláchnite odoberateľné časti v horúcej vode, aby ste sa zbavili vlhkej dužiny. Všetky časti nechajte uschnúť.

*Aby ste minimalizovali čas potrebný na čistenie, môžete zásobník na dužinu vyložiť plastovým vreckom, v ktorom sa bude dužina zhromažďovať. Dužinu môžete následne využiť pri príprave iného pokrmu (pozrite str. 16 a R12).*

### POZNÁMKA

### Čistenie tela odšťavovača

1. Telo odšťavovača pretrite mäkkou, vlhkou utierkou a potom dobre osušte.
2. Z napájacieho kábla pretrite prípadné zvyšky potravín.

*Na čistenie odšťavovača a jeho častí nepoužívajte hrubé hubky ani čistiace prostriedky, mohli by poškriabať ich povrch.*

### POZNÁMKA

### Čistenie držiaka sita, krytu odšťavovača, prítlaku, zásobníka na dužinu

1. Všetky časti umyte v teplej vode s kuchynským saponátom. Opláchnite ich v pitnej vode a osušte.

*Držiak sita, kryt odšťavovača a zásobník na dužinu môžete umývať v umývačke (iba v hornom koši).*

### POZNÁMKA

### Čistenie sita

Aby bolo odšťavovanie efektívne, musí byť sito celkom čisté – na čistenie použite dodanú kefu.

1. Ihneď po dokončení odšťavovania namočte antikorové sito do horúcej vody s kuchynským saponátom asi na 10 minút. Ak by na site zostala dužina, mohla by upchať jemné póry sita a tým znížiť efektívnosť odšťavovania.
2. Filter podržte pod tečúcou vodou a kefou ho vyčistite smerom od stredu k okrajom. Rozhodne sa nedotýkajte ostria v strede sita. Po vyčistení sito podržte proti svetlu, aby ste ho skontrolovali a uistili sa, či jemné otvory nie sú upchané. Ak sú otvory stále upchané, namočte sito do horúcej vody s 10 % citrónovej šťavy, aby sa zaschnuté zvyšky uvoľnili. Prípadne môžete sito umyť v umývačke.





---

*Antikorové sito môžete umývať v umývačke (iba v hornom koši).*

#### POZNÁMKA

- Antikorové sito nekladajte do bieliaceho prostriedku a nepoužívajte na jeho čistenie brúsne čistiace prostriedky.
- So sitom manipulujte vždy opatrne, pretože môže byť ľahko poškodené.

#### Čistenie nádoby na šťavu

1. Veko a nádobu na šťavu opláchnite od peny pod tečúcou vodou.
2. Obe časti umyte v teplej vode s kuchynským saponátom. Opláchnite ich v pitnej vode a osušte.

---

*Veko aj nádobu na šťavu môžete umývať v umývačke (iba v hornom koši).*

#### POZNÁMKA

#### Odstránenie usadenín, agresívnych škvŕn a pachov

Silne farbiace ovocie alebo zelenina môžu spôsobiť zmenu farby plastových častí odšťavovača. Aby sa tak nestalo, po použití všetky odoberateľné časti okamžite umyte. Ak už k tomu však došlo, môžete plastové časti ponoriť do vody s 10 % citrónovej šťavy alebo ich vyčistiť jemným čistiacim prostriedkom.



TELO ODŠŤAVOVAČA NEPONÁRAJTE DO VODY ANI INEJ TEKUTINY. PLNIAČIM OTVOROM JE MOŽNÉ POZOROVAŤ V STREDE SITA OSTRIE SPRACOVÁVAJÚCE OVOCIE A ZELENINU V PRIEBEHU ODŠŤAVOVANIA. TOHTO OSTRIA SA POČAS MANIPULÁCIE SO SITOM ALEBO PLNIAČIM OTVOROM NEDOTÝKAJTE.

## ODSTRAŇOVANIE PROBLÉMOV

### Zariadenie po zapnutí (prepnutí vypínača do polohy „ON“) nefunguje

Nenasadili ste rameno s bezpečnostnou zámkou správne do vertikálnej polohy tak, aby bolo zaistené v drážkach po oboch stranách krytu odšťavovača (str. 7, 5. krok).

### Motor sa počas spracovávania ovocia alebo zeleniny zastavil

1. Pri príliš energickom odšťavovaní môže dôjsť k nahromadeniu dužiny pod krytom odšťavovača. Skúste pomalšie stláčať prítlak (str. 9, 5. krok). Vyčistite držiak sita, antikorové sito aj kryt odšťavovača podľa pokynov na demontáž a čistenie.
2. Odšťavovač sa automaticky vypne, ak motor preťažíte na dlhšie než 10 sekúnd. Buď ste sa snažili spracovať príliš veľké množstvo ovocia alebo zeleniny naraz, alebo ste do odšťavovača vložili príliš veľké kúsky. Skúste ovocie/zeleninu nakrájať na menšie, rovnako veľké kúsky a/alebo naraz spracovávať menšie dávky. Ak chcete v odšťavovaní pokračovať, resetujte odšťavovač prepnutím vypínača do polohy „OFF“ (vypnuté), potom ho opäť zapnite prepnutím vypínača do polohy „ON“ (zapnuté).
3. Ak zvolíte pomalú rýchlosť, bude na motor pri spracovaní tvrdého ovocia a zeleniny vyvinutá nadmerná záťaž. Rýchlosť zodpovedajúca ovociu alebo zelenine, ktoré chcete spracovať, zvolte podľa tabuľky na str. 9.

### V antikorovom site sa hromadí nadmerné množstvo dužiny

Prerušte proces odšťavovania a postupujte podľa pokynov na demontáž odšťavovača. Odoberte veko odšťavovača, odstráňte dužinu, veko znovu nasadte a pokračujte v odšťavovaní. Skúste ovocie a zeleninu striedať (mäkké a tvrdé plody).

### Dužina je príliš vlhká a výťažnosť šťavy je nízka

Skúste odšťavovať pri pomalšej rýchlosti. Vyberte antikorové sito a dodanú kefu z neho odstráňte dužinu. Sito opláchnite pod tečúcou horúcou vodou. Ak sú jemné otvory stále upchané, namočte sito do roztoku horúcej vody s 10 % citrónovej šťavy, aby sa zaschnuté zvyšky uvoľnili, prípadne ho umyte v umývačke. Tým odstránite nahromadenú dužinu (z ovocia alebo zeleniny), ktorá znemožňuje odtekanie šťavy.

### Šťava uniká spojmom medzi okrajom odšťavovača a jeho krytom

Skúste nastaviť nižšiu rýchlosť a pomalšie stláčať prítlak (str. 9, 4. krok).

### Šťava je rozstrekaná okolo hubice

Použite dodanú nádobu na šťavu a kryt, prípadne pri stáčaní šťavy priamo do pohára použite špeciálne tvarovanú hubicu.

## TIPY NA ODŠŤAVOVANIE

### Podstatné informácie o odšťavovaní

Aj keď sú čerstvé ovocné a zeleninové šťavy obvykle pripravované predovšetkým s ohľadom na chuť, konzistenciu a arómu, ich nespornou prednosťou je prínos zdravotný. 95 % nutričných hodnôt čerstvého ovocia a zeleniny nájdete v ich šťave. Šťava z čerstvého ovocia alebo zeleniny tvorí dôležitú zložku dobre vyváženej diéty. Navyše je ľahším zdrojom vitamínov a minerálov. Rýchle je vstrebávaná krvným systémom, a preto je to najrýchlejší spôsob, ako môže telo získať živiny.

Pri výrobe vlastných ovocných alebo zeleninových štiav máte úplnú kontrolu nad tým, čo šťava obsahuje. Stačí si zvoliť suroviny a zväžiť, či do šťavy potom pridať cukor, soľ alebo iné dochucovadlá. Čerstvú šťavu konzumujte ihneď, aby ste predišli strate hodnotných vitamínov.

### Nákup a skladovanie ovocia a zeleniny

- Pred spracovaním ovocie a zeleninu vždy umyte.
- Na spracovanie používajte vždy čerstvé ovocie a zeleninu.
- Ušetríte peniaze a získate čerstvejšiu šťavu, ak budete nakupovať ovocie a zeleninu v sezóne.
- Uchovajte ovocie a zeleninu pripravenú na odšťavňovanie tým, že ich pred uskladnením umyjete a necháte oschnúť.
- Väčšinu druhov ovocia a tvrdej zeleniny môžete skladovať pri izbovej teplote. Delikátnejšie a rýchlejšie sa kaziace potraviny, napr. paradajky, bobuľovité plody, listovú zeleninu, zeler, uhorky alebo bylinky, môžete skladovať v chladničke.

### Príprava ovocia a zeleniny

- Ak chcete použiť ovocie s pevnou alebo nepoživatelnou šupkou, napr. mango, guava, melóny alebo ananás, pred odšťavovaním ich vždy olúpte.
- Niektoré druhy zeleniny, napr. uhorky, nemusíte pred odšťavovaním lúpať, záleží na tvrdosti šupky a vašich požiadavkách.
- Všetky ovocia s veľkými, tvrdými semenami alebo kôstkami, napr. nektárinky, broskyne, mangá, marhule, slivky a čerešne, musíte pred odšťavovaním vykôstkovať.
- Pred odšťavovaním skontrolujte pri zelenine, ako je napr. červená repa, mrkva a pod., či ste odstránili všetok zeminu, zeleninu ste umyli a odstránili vňať.
- Pred odšťavovaním skontrolujte, že napr. jahody a hrušky sú odstopkované.
- V odšťavovači môžete odšťavovať aj citrusové plody, ale najskôr z nich musíte odstrániť šupku a stredy.
- Aby nedošlo k zhnednutiu jablčnej šťavy, môžete do nej pridať trochu citrónovej šťavy.

---

*Pomocou vášho odšťavovača pripravíte aj povzbudzujúcu pomarančovú šťavu s penou. Pred odšťavovaním stačí pomaranče len olúpať a odstrániť vlákna zo stredy. Najlepšie je pomaranče pred odšťavovaním vložiť do chladničky.*

### POZNÁMKA

### **Správna technika**

Pri odšťavovaní prísad s rozdielnou konzistenciou začnite prísadami s mäkkou konzistenciou pri pomalej rýchlosti a so spracovaním prísad s tuhou konzistenciou postupne rýchlosť zvyšujte. Keď odšťavujete bylinky, kapustu alebo inú listovú zeleninu, buď vytvorte zväzok, alebo ich odšťavujte spolu s inými prísadami pomaly, aby ste dosiahli čo najlepší výsledok.

---

*Pri odšťavovaní samotných bylín alebo listovej zeleniny bude výťažok menší, čo je spôsobené podstatou odstredivého odšťavovania. Preto ich odporúčame odšťavovať spolu s iným ovocím alebo zeleninou.*

### **POZNÁMKA**

Rôzne druhy ovocia a zeleniny majú rozdielny obsah tekutín. Ten sa líši aj v rámci rovnakej dávky, t. j. z jedného strapca paradajok môžete pripraviť viac šťavy než z iného. Recepty na šťavy nie sú založené na presnom množstve šťavy, pretože nie je rozhodujúcim faktorom pri príprave jednotlivých zmesí. Maximálny objem šťavy získate pomalým stláčaním.

### **Získanie správnej zmesi**

Pripraviť skvelú a chutnú šťavu je ľahké. Ak ste si už pripravovali svoje vlastné zeleninové alebo ovocné šťavy, viete, ako je jednoduché prichádzať s novými a novými kombináciami. Preferovaná chuť, farba, konzistencia a prísady sú otázkou vlastného výberu. Zamyslite sa nad niektorými obľúbenými chuťami a potravinami – hodili by sa k sebe, alebo sa vzájomne vylučujú? Niektoré aromatickejšie prísady môžu prebiť jemnú arómu iných prísad. Praktickým pravidlom ale je kombinovať múcňatejšie, dužinatejšie druhy ovocia alebo zeleniny s tými druhmi, ktoré obsahujú väčší podiel šťavy.

### **Využitie dužiny**

Dužina, ktorá vám po odšťavení ovocia alebo zeleniny zostane, je väčšinou už len vlákna a celulóza, a tá je rovnako ako nutričné hodnoty v šťave nevyhnutnou zložkou dennej stravy a je možné ju využiť niekoľkými spôsobmi. Dužinu ale musíte spracovať ten istý deň, aby ste predišli strate vitamínov. V tomto návode je uvedené mnoho receptov využívajúcich práve dužinu (str. R12). Okrem toho môžete dužinu využiť na zväčšenie objemu zmesi na karbonátky alebo ňou zahustiť varené jedlo alebo polievky. Ovocnú dužinu môžete vložiť do ohňovzdornej nádoby, ozdobiť snehom z bielkov a zapiecť v rúre – získate jednoduchý dezert.

---

*V dužine môžete zaznamenať zvyšné kúsky ovocia alebo zeleniny. Pred použitím dužiny tieto kúsky vyberte.*

### **POZNÁMKA**

## Informácie o ovocí a zelenine

| Ovocie a zelenina   | Skladovanie  | Nutričná hodnota                                      | KJ/kcal                                   |
|---------------------|--|---|---|
| Jablká              | Vo vetraných plastových vrecúškach v chladničke                        | Vysoký obsah vlákniny a vitamínu C                    | 200 g jablák = 300 kJ (72 kcal)           |
| Marhule             | Voľne uložené v zásuvke na ovocie a zeleninu v chladničke              | Vysoký obsah vlákniny obsahujúci draslík              | 30 g marhúl = 85 kJ (20 kcal)             |
| Červená repa        | Odrežte vňať, potom voľne uložené v chladničke                         | Dobrá zdroj folátov a vlákniny, vitamínu C a draslíka | 160 g červenej repy = 190 kJ (45 kcal)    |
| Čučoriedky          | Zakryté v chladničke   | Vitamín C   | 125 g čučoriedok = 295 kJ (70 kcal)       |
| Brokolica           | V plastovom vrecúšku v chladničke                                      | Vitamín C, foláty, B2, B5, E, B6 a vláknina           | 100 g brokolice = 195 kJ (23 kcal)        |
| Ružičkový kel       | Voľne uložené v zásuvke na ovocie a zeleninu v chladničke              | Vitamín C, B2, B6, E, foláty a vláknina               | 100 g ružičkového kelu = 110 kJ (26 kcal) |
| Kapusta             | Zabalená, nakrájaná v chladničke                                       | Vitamín C, foláty, draslík, B6 a vláknina             | 100 g kapusty = 110 kJ (26 kcal)          |
| Mrkva               | Nezakrytá v chladničke   | Vitamín A, C, B6 a vláknina                           | 120 g mrkvy = 125 kJ (30 kcal)            |
| Karfiol             | Odstráňte vonkajšie listy, uložte do plastového vrecúška do chladničky | Vitamín C, B5, B6, foláty, vitamín K a draslík        | 100 g karfiolu = 55 kJ (13 kcal)          |
| Zeler               | V plastovom vrecúšku v chladničke                                      | Vitamín C a draslík                                   | 80 g zeleru = 55 kJ (7 kcal)              |
| Uhorka              | V zásuvke na ovocie a zeleninu v chladničke                            | Vitamín C   | 280 g uhoriek = 120 kJ (29 kcal)          |
| Fenikel             | V zásuvke na ovocie a zeleninu v chladničke                            | Vitamín C a vláknina                                  | 300 g fenikla = 145 kJ (35 kcal)          |
| Hrozno (bez jadier) | V plastovom vrecúšku v chladničke                                      | Vitamín C, B6 a draslík                               | 125 g hrozien = 355 kJ (85 kcal)          |
| Kivi                | V zásuvke na ovocie a zeleninu v chladničke                            | Vitamín C a draslík                                   | 100 g kivi = 100 kJ (40 kcal)             |
| Mango               | Zakryté v chladničke   | Vitamín A, C, B1, B6 a draslík                        | 240 g manga = 200 kJ (102 kcal)           |

## Informácie o ovocí a zelenine

| Ovocie a zelenina     | Skladovanie  | Nutričná hodnota                                   | kJ/kcal                                     |
|-----------------------|--|--|---|
| Melóny, vrát. vodného | V zásuvke na ovocie a zeleninu v chladničke                      | Vitamín C, foláty, vláknina a vitamín A            | 200 g melóna = 210 kJ (50 kcal)             |
| Nektáriniky           | V zásuvke na ovocie a zeleninu v chladničke                      | Vitamín C, B3, draslík a vláknina                  | 180 g nektáriniek = 355 kJ (85 kcal)        |
| Pomaranče             | 1 týždeň na chladnom, suchom mieste; dlhšie obdobie v chladničke | Vitamín C 35 mg/100 g                              | 150 g pomaranča = 160 kJ                    |
| Broskyne              | Nezakrytá v chladničke   | Vitamín C, B3, draslík a vláknina                  | 150 g broskýň = 205 kJ (49 kcal)            |
| Hrušky                | Nezakrytá v chladničke   | Vláknina   | 150 g hrušiek = 250 kJ (60 kcal)            |
| Ananás                | Nezakrytá v chladničke   | Vitamín C  | 150 g ananásu = 245 kJ (59 kcal)            |
| Slivky                | Nezakrytá v chladničke   | Vláknina   | 70 g neolúpaných sliviek = 110 kJ (26 kcal) |
| Maliny                | Zakryté v chladničke   | Vitamín C, železo, draslík a magnézium             | 125 g malín = 130 kJ (31 kcal)              |
| Paradajky             | Nezakryté v zásuvke na ovocie a zeleninu v chladničke            | Vitamín C, vláknina, vitamín E, foláty a vitamín A | 100 g paradajok = 90 kJ (22 kcal)           |

*Pomocou vášho odšťavovača pripravíte aj povzbudzujúcu pomarančovú šťavu s penou. Pred odšťavovaním stačí pomaranče len olúpať a odstrániť vlákna zo stredu. Najlepšie je pomaranče pred odšťavovaním vložiť do chladničky.*

**Deklarovaná hodnota emisie hluku tohto spotrebiča je 81 dB (A), čo predstavuje hladinu A akustického výkonu vzhľadom na referenčný akustický výkon 1 pW.**



### Likvidácia použitých elektrických a elektronických zariadení

Tento symbol na výrobku, jeho príslušenstve alebo obale označuje, že sa s týmto výrobkom nesmie zaobchádzať ako s domovým odpadom. Výrobok zlikvidujte jeho odovzdaním na zbernom mieste pre recykláciu elektrických a elektronických zariadení. V krajinách európskej únie a v iných európskych krajinách existujú samostatné zberné systémy pre zhromažďovanie použitých elektrických a elektronických výrobkov. Zaistením ich správnej likvidácie pomôžete prevencii vzniku potenciálnych rizík pre životné prostredie a ľudské zdravie, ktoré by mohli vzniknúť nesprávnym zaobchádzaním s odpadmi. Recyklácia odpadových materiálov napomáha udržaniu prírodných zdrojov surovín - z uvedeného dôvodu nelikvidujte prosím vaše staré elektrické a elektronické zariadenia s domovým odpadom. Pre získanie potrebných informácií k recyklácii tohto výrobku kontaktujte prosím pracovníka ochrany životného prostredia miestneho (mestského či obvodného) úradu, pracovníkov zberného dvora alebo zamestnancov predajne, v ktorej ste výrobok zakúpili.



Recepty

## OBSAH BROŽÚRY S RECEPTAMI

- R3 Ranné osvieženie
- R5 Vitamínové bomby
- R6 Ľahký obed
- R8 Ľadové osvieženie
- R10 Alkoholické nápoje
- R11 Energetické nápoje
- R12 Tipy na spracovanie dužiny



## RANNÉ OSVIEŽENIE

### **Šťava z jablák, mrkvy a zeleru**

Množstvo mrkvy alebo jablák upravte podľa toho, či chcete šťavu sladšiu, alebo trpkejšiu:

- 4 malé jablká Granny Smith
- 3 stredne veľké mrkvy
- 4 stopkové zelery

Jablká, mrkvy a zeler spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 5.

Dobre premiešajte a ihneď podávajte.

### **Šťava z paradajok, mrkvy, zeleru a limetky**

- 2 stredne veľké paradajky
- 1 limetka, olúpaná
- 1 veľká mrkva
- 2 stopkové zelery

Paradajky, limetku, mrkvu a zeler spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 1, 3 a 5.

Ihneď podávajte.

### **Šťava z pomarančov, mrkvy a červenej repy**

- 4 pomaranče, olúpané
- 2 stredne veľké mrkvy
- 3 stredne veľké červené repy

Pomaranče, mrkvy a červenú repu spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 3 a 5.

Ihneď podávajte.

### **Šťava z broskýň, grapefruitov a jablák**

2 veľké broskyne, rozpolené a vykóstkované

- 2 grapefruity, olúpané
- 1 malé jablko Delicious

Broskyne, grapefruity a jablko spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 2, 3 a 5.

Ihneď podávajte.

### **Šťava z jahôd, jablák a hrušiek**

- 1 šálka jahôd, odstopkovaných
- 1 malé jablko Granny Smith
- 3 malé zrelé hrušky, odstopkované

Jahody, jablko a hrušky spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 1 a 5.

Ihneď podávajte.

### **Šťava z melóna, mäty a manga**

- 1/2 malého melóna (Cantaloupe), olúpaná, rozpolená a vykóstkovaná
- 3 čerstvé lístky mäty

1 mango, rozpolené, olúpané a vykóstkované

Melón, mäta a mango spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 1 a 2.

Ihneď podávajte.

### **Šťava z paradajok, uhorky, petržlenovej vňate a mrkvy**

3 stredne veľké paradajky  
1 veľká uhorka, podľa chuti olúpaná  
1 veľký zväzok čerstvej petržlenovej vňate  
3 stredne veľké mrkvy

Paradajky, uhorku, petržlenovú vňať a mrkvu spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 1, 4 a 5.

Ihneď podávajte.

### **Šťava z pomaranča, zázvoru, zeleru a kumary**

4 pomaranče, olúpané  
2,5 cm kúsok čerstvého zázvoru  
4 stopkové zelery  
1 malá kumara (sladký zemiak), olúpaná  
a rozpoľená

Pomaranče, zázvor, zeler a kumaru spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 3 a 5.

Ihneď podávajte.

### **Šťava z paštrnákov, zelerov a hrušiek**

2 paštrnáky  
4 stopkové zelery  
4 stredne veľké hrušky, odstopkované

Paštrnáky, zeler a hrušky spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 5.

Ihneď podávajte.

## VITAMÍNOVÉ BOMBY

### **Šťava z paradajok, červenej papriky, petržlenovej vňate a mrkvy**

3 stredne veľké paradajky  
2 malé červené papriky  
4 štipky petržlenovej vňate  
3 mrkvy

Odkrojte spodok papriky a odstráňte jadierka.

Paradajky, papriky, petržlenovú vňať a mrkvu spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 1, 4 a 5.

Ihneď podávajte.

### **Šťava z ostružín, grapefruitov a hrušiek**

250 g ostružín  
2 grapefruity, olúpané  
3 zrelé hrušky, odstopkované

Ostružiny, grapefruity a hrušky spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 1, 3 a 5.

Ihneď podávajte.

### **Šťava z červenej repy, jablák a zeleru**

4 stredne veľké červené repy  
2 stredne veľké jablká Granny Smith  
4 stopkové zelery

Červenú repu, jablká a zeler spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 5.

Ihneď podávajte.

### **Šťava z čučoriedok, ostružín, jahôd a limetky**

500 g ostružín  
500 g čučoriedok  
500 g jahôd, odstopkovaných  
1 limetka, olúpaná

Ostružiny, čučoriedky, jahody a limetku spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 1 a 3.

Ihneď podávajte.

### **Šťava z uhorky, zeleru, fazuľových klíčkov a fenikla**

1 veľká uhorka  
3 stopkové zelery  
2 šálky fazuľových klíčkov  
1 hľuza fenikla

Uhorku, zeler, fazuľové klíčky a fenikel spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 4 a 5.

Ihneď podávajte.

### **Pomarančový džús s penou**

1 kg pomarančov, olúpaných

Pomaranče spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 3.

Ihneď podávajte.

(Pred spracovaním vložte pomaranče do chladničky.)

## ĽAHKÝ OBED

### Čerstvá zeleninová polievka s rezancami

- 1 malá paradajka
  - 1 zelená paprika – odrežte spodok a odstráňte semená
  - 1 malá cibuľa, olúpaná a nakrájaná
  - 2 mrkvy
  - 1 lyžica masla
  - 1 lyžica celozrnnej múky
  - 375 ml zeleninového vývaru
  - 1 ks konzervovaných fazúl (Baked Beans) – 425 g
  - 1 vrecko rezancov (2-minútových)
  - čerstvo mleté čierne korenie
1. Paradajku, papriku, cibuľu a mrkvu spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 1, 4 a 5.
  2. Vo veľkom hrnci na strednom plameni rozpustite maslo.
  3. Pridajte múku a za stáleho miešania povarte asi jednu minútu.
  4. Primiešajte šťavu, zeleninový vývar a fazuľu.
  5. Privedte do varu, znížte plameň a nechajte 10 minút mierne variť.
  6. Pridajte rezance a varte 2 minúty, alebo kým rezance nezmäknú.
  7. Polievku nalejte do 4 tanierov, dochuťte čiernym korením a ihneď podávajte.

### Gazpacho

- 4 stredne veľké paradajky
  - 4 štipky čerstvej petržlenovej vňate
  - 1 červená paprika – odrežte spodok a odstráňte semená
  - 1 uhorka nakladačka
  - 1 veľký strúčik cesnaku, olúpaný
  - 1 malá cibuľa, olúpaná a nakrájaná
  - 2 mrkvy
  - 2 stopkové zelery
  - 2 lyžice červeného vínneho octu
  - čerstvo mleté čierne korenie
  - 1 šálka drveného ľadu
  - 3 lyžice nasekanej čerstvej bazalky
1. Paradajky, petržlenovú vňať, červenú papriku, uhorku, cesnak, cibuľu, mrkvu a zeler spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 1, 4 a 5.
  2. Pridajte ocot a čierne korenie.
  3. Do polievkových tanierov vložte ľad.
  4. Na ľad nalejte polievku, ozdobte bazalkou a ihneď podávajte.

### **Cestoviny s provensálskou omáčkou**

4 paradajky

2 štipky čerstvej petržlenovej vňate

1 červená paprika – odrežte spodok a odstráňte semená

1 stopkový zeler

2 veľké strúčiky cesnaku

1 malá cibuľa, olúpaná a nakrájaná

1 lyžica paradajkového pretlaku

1/2 šálky červeného vína

500 g varených cestovín

2 lyžičky sušeného oregana

3 lyžice strúhaného parmezánu

1. Paradajky, petržlenovú vňať, červenú papriku, zeler, cesnak a cibuľu spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 1, 4 a 5.
2. Zmiešajte paradajkový pretlak s červeným vínom a pridajte do šťavy.
3. Nalejte do hrnca a varte na strednom plameni asi 3 – 4 minúty.
4. Pridajte cestoviny a dobre premiešajte. Zmes rozdeľte do 4 tanierov.
5. Posypte oreganom a parmezánom.

Ihneď podávajte.

### **Jogurtový nápoj z manga, melóna (Cantaloupe) a pomarančov**

1 mango, rozpolené, olúpané a vykôstkované  
1/2 malého melóna (Cantaloupe), olúpaného, vykôstkovaného a nakrájaného na dve rovnako veľké časti

5 pomarančov, olúpaných

3 lyžice prírodného jogurtu

1. Melón, mango a pomaranče spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 1, 2 a 3.
2. Šťavu nalejte do veľkej misy. Zmiešajte s jogurtom.

Ihneď podávajte.

## LADOVÉ OSVIEŽENIE

### Perlivé osvieženie s hruškami a marhuľami

4 veľké marhule, rozpolené a vykôstkované  
3 veľké hrušky, odstopkované  
1 šálka drveného ľadu  
250 ml minerálnej vody

1. Marhule a hrušky spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 2 a 5.
2. Ľad rozdeľte do 4 vysokých pohárov.
3. Pripravenú šťavu nalejte do pohárov.
4. Zalejte minerálnou vodou a dobre zamiešajte.

Ihneď podávajte.

### Melón, jahody a maracuja na ľade

1/2 malého melóna (Cantaloupe), olúpaného, vykôstkovaného a nakrájaného na dve rovnako veľké časti  
250 g jahôd, odstopkovaných  
dužina 2 plodov maracuje  
1 šálka drveného ľadu

1. Melón a jahody spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 1.
2. Pridajte dužinu z 2 plodov maracuje.
3. Ľad rozdeľte do 4 pohárov, zalejte ho šťavou a dobre premiešajte.

Ihneď podávajte.

### Tropický mix

2 mangá, rozpolené, olúpané a vykôstkované  
3 kivi, olúpané  
1/2 malého ananásu, olúpaná a rozpolená  
1/2 šálky čerstvých lístkov mäty  
1 šálka drveného ľadu

1. Mangá, kivi, ananás a mäta spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 2 a 5.
2. Ľad rozdeľte do 4 pohárov, zalejte ho šťavou a dobre premiešajte.

Ihneď podávajte.

### Ľadové osvieženie z paradajok, nektáriniek, maracuje a mäty

6 paradajok  
2 nektáriniky, olúpané a vykôstkované  
1/2 šálky čerstvých lístkov mäty  
dužina 4 plodov maracuje  
1 šálka drveného ľadu

1. Paradajky, nektáriniky a mäta spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 1 a 2.
2. Pridajte dužinu z maracuje.
3. Ľad rozdeľte do 4 pohárov, zalejte ho šťavou a dobre premiešajte.

Ihneď podávajte.

### **Ľadová šťava z uhoriek, ananásu a koriandra**

2 uhorky, podľa chuti olúpané  
1/2 šálky čerstvých lístkov koriandra  
1/2 malého ananásu, olúpaná a rozpolená  
1 šálka drveného ľadu

1. Uhorky, koriander a ananás spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 4 a 5.
2. Ľad rozdeľte do 4 pohárov, zalejte ho šťavou a dobre premiešajte.

Ihneď podávajte.

### **Ľadová šťava z hrušiek, red'kvičiek a zeleru**

3 stredne veľké hrušky, odstopkované  
4 red'kvičky, bez vňate  
3 stopkové zelery  
1 šálka drveného ľadu

1. Hrušky, red'kvičky a zeler spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 5.
2. Ľad rozdeľte do 4 pohárov, zalejte ho šťavou a dobre premiešajte.

Ihneď podávajte.

## ALKOHOLICKÉ NÁPOJE

### Pinacolada

1/2 veľkého ananásu, olúpaná a rozštvrtená  
3 lyžice likéru Malibu  
2 lyžice kokosového krému  
500 ml sódovky  
1 šálka drveného ľadu

1. Ananás spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 5.
2. Pridajte likér, kokosový krém a sódočku.
3. Ľad rozdeľte do 4 vysokých pohárov, zalejte ho zmesou a dobre premiešajte.

Ihneď podávajte.

### Medový sen

1 medový (cukrový) melón, olúpaný, vykôstkovaný a rozštvrtený  
3 lyžice likéru Midori  
500 ml sódovky  
1 šálka drveného ľadu

1. Melón spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 1.
2. Pridajte likér a sódočku.
3. Ľad rozdeľte do 4 vysokých pohárov, zalejte ho zmesou a dobre premiešajte.

Ihneď podávajte.

### Bloody Mary

4 stredne veľké paradajky  
1 veľká červená paprika – odrežte spodok a odstráňte semená  
2 stopkové zelery  
1/3 šálky vodky  
1 šálka drveného ľadu

1. Paradajky, zeler a papriky spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 1, 4 a 5.
2. Pridajte vodku. Ľad rozdeľte do 4 pohárov, zalejte ho paradajkovou zmesou a dobre premiešajte.

Ihneď podávajte.

### Broskyňový osviežujúci nápoj s mäťou

6 broskyň, rozpolených a vykôstkovaných  
1/2 šálky čerstvých lístkov mäty  
2 lyžice likéru Creme de Menthe  
2 lyžičky cukru  
1/2 šálky drveného ľadu  
500 ml minerálnej vody

1. Broskyne a mäta spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 2.
2. Pridajte likér Creme de Menthe a cukor.
3. Ľad rozdeľte do 4 pohárov, zalejte ho broskyňovou zmesou a dobre premiešajte.

Ihneď podávajte.



## ENERGETICKÉ NÁPOJE

### **Životabudič z hrozien, kivi a jahôd**

Hroznové víno obsahuje draslík a železo a dodáva energiu po namáhavom dni.  
500 g zeleného hroznového vína bez jadier, odstropkovaného  
2 kivi, olúpané  
250 g jahôd, odstropkovaných  
500 ml nízkotučného mlieka  
2 lyžice sušenej zmesi proteínového nápoja  
1/2 šálky drveného ľadu

1. Hrozno, kivi a jahody spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 1.
2. Pridajte mlieko, sušenú zmes proteínového nápoja a drvený ľad.
3. Nalejte do vychladených pohárov a ihneď podávajte.

### **Šumivý nápoj z marhúl, jablk a hrušiek**

4 veľké marhule, rozpolené a vykôstkované  
4 malé červené jablká  
3 stredne veľké hrušky, odstropkované  
250 ml perlivej minerálnej vody  
1/2 šálky drveného ľadu

1. Marhule, jablká a hrušky spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 2 a 5.
2. Pridajte minerálnu vodu a ľad.
3. Nalejte do vychladených pohárov a ihneď podávajte.

### **Nápoj z pomarančov, mrkvy, mäty a červenej repy**

4 pomaranče, olúpané  
8 mrkiev  
1/4 šálky čerstvých lístkov mäty  
2 malé červené repy

Pomaranče, mrkvu, mätu a červenú repu spracujte pomocou vášho odšťavovača pri rýchlosti 3 a 5.

Ihneď podávajte.

## TIPY NA SPRACOVANIE DUŽINY

Aby dužina z ovocia a zeleniny neprišla nazmar, tu uvádzame niekoľko receptov, ako zvyšnú dužinu využiť.

### **Koláč z mrkvy, dyne a syra feta**

8 plátkov lístkového cesta  
60 g masla, rozpusteného  
1 pór, nakrájaný najemno  
1 šálka dužiny z dyne  
1 šálka dužiny z mrkvy  
250 g syra feta, rozdrobeného  
3 ks vajec  
1 vaječný bielok  
1/2 šálky mlieka  
2 lyžice pomarančovej kôry  
3 lyžice nasekanej čerstvej petržlenovej vňate

1. Plátky cesta na seba navrstvite a jednotlivé vrstvy potrite rozpusteným maslom. Cesto vložte do 25 cm formy na koláč a pritlačte ho ku dnu a ku stranám. Okraj cesta vytvarujte 1,5 cm nad okraj formy.
2. Zmiešajte pór, dužinu z dyne a mrkvy, syr feta, vajce, vaječný bielok, pomarančovú kôru a petržlenovú vňať. Nalejte do tortovej formy a pečte pri 180 °C 25 - 30 minút, alebo dozlata.

### **Zeleninová polievka so slaninou**

3 lyžičky masla  
1 cibuľa, nakrájaná najemno  
1 šunková kosť  
350 g dužiny z červenej repy (šťavu uchovajte)  
50 g dužiny zo zemiakov (šťavu uchovajte)  
50 g dužiny z mrkvy (šťavu uchovajte)  
100 g dužiny z paradajok (šťavu uchovajte)  
50 g dužiny z kapusty (šťavu uchovajte)  
Do uchovanej šťavy dolejte vodu tak, aby celkový objem bol 2 litre.  
4 plátky slaniny, nakrájané  
1 lyžica citrónovej šťavy  
1/2 šálky kyslej smotany na ozdobu

1. Vo veľkom hrnci rozpustite maslo, na strednom plameni osmažte cibuľku dozlata (2 – 3 minúty). Do hrnca pridajte šunkovú kosť, dužinu z červenej repy, zemiakov, mrkvy, paradajok a kapusty, ďalej šťavu a vodu, slaninu a citrónovú šťavu. Privedte do varu, znížte plameň a nechajte 30 – 40 minút mierne variť.
2. Vyberte šunkovú kosť, kosť vyhodte a mäso nakrájajte najemno a vráťte do hrnca.

Podávajte ozdobené smotanou.

### **Závin s mrkvou, jablkami a zelerom**

30 g masla

1 malá cibuľa, nakrájaná najemno

4 a 1/2 šálky dužiny z mrkvy, jablk a zeleru  
(pozrite recept na ranné osvieženie, str. R3)

250 g syra cottage

2 lyžice nasekanej čerstvej mäty

1 ks vajca, vyšľahaného

12 plátkov lístkového cesta

60 g masla, rozpusteného

1 šálka strúhaného čerstvého parmezánu

1. V hrnci rozpustite maslo, na strednom plameni osmažte cibuľku až do sklovita (2 – 3 minúty).
2. V mise zmiešajte cibuľku, dužinu z mrkvy, jablk a zeleru, syr cottage, mäta a vajce. Dobre zamiešajte.
3. Plátky cesta rozdeľte napol, 3 plátky položte na dosku, zvyšné cesto zakryte papierom na pečenie a vlhkou utierkou, aby nevyschlo. Potrite 1 plátok cesta rozpusteným maslom, posypte parmezánom, prikryte ďalším plátkom cesta, potrite maslom a posypte opäť syrom. Toto zopakujte aj s posledným plátkom cesta.
4. Na jeden koniec cesta položte pripravenú zmes, strany ohnite dovnútra a cesto zrolujte. Toto zopakujte so zvyšným cestom a zmesou. Závin potom položte na vymazaný plech a pečte pri 200 °C 20 – 25 minút, alebo dozlata.

### **Placky z paštrnáka, bylíniek a polenty**

2 šálky dužiny z paštrnáka, scedené

1/4 šálky mlieka

2 ks vajec, oddelené žĺtky od bielkov

1/4 šálky polenty (kukurličná múka)

1/4 šálky kypriacej hladkej múky

1 lyžička nasekaného čerstvého tymianu

1 lyžička nasekaného čerstvého rozmarínu

1 lyžička kajunského korenia

1 malá červená paprika, nakrájaná najemno

1 lyžice oleja

1. Vo veľkej mise zmiešajte dužinu z paštrnáka, vaječné žĺtky, hladkú múku, polentu, tymian, rozmarín, kajunské korenie a červenú papriku. V inej mise vyšľahajte sneh z vaječných bielkov a pridajte ho do zmesi.
2. Na veľkej panvici rozohrejte olej a vložte doň niekoľko lyžíc zmesi. Smažte z každej strany asi 1 minútu, alebo dozlata. Ihneď podávajte.

### Čokoládová pena s ovocím

- 200 g bielej čokolády
  - 200 g dužiny z jahôd
  - 200 g dužiny z malín
  - 3 lyžičky želatíny rozpustenej v 3 lyžiciach horúcej vody
  - 3 vaječné žĺtky
  - 300 ml smotany na šľahanie
  - 1/4 šálky práškového cukru
  - 2 lyžice likéru Grand Marnier
1. V horúcom vodnom kúpeli rozpustite čokoládu, nechajte vychladnúť, ale dávajte pozor, aby nestuhla.
  2. Zmiešajte dužinu z jahôd a malín a dajte stranou.
  3. Zmiešajte rozpustenú čokoládu, želatínu a vaječné žĺtky a šľahajte, až zmes bude svetlá a lesklá.
  4. V samostatnej mise vyšľahajte smotanu s cukrom do tuha, zmiešajte s čokoládovou zmesou, dužinou a likérom Grand Marnier. Nalejte do navlhčenej formy s obsahom 5 šálok. Nechajte niekoľko hodín alebo cez noc vychladnúť.

### Mrkvová torta

- 1 a 3/4 šálky hladkej múky
  - 2 lyžičky prášku do pečiva
  - 1/2 lyžičky mletého muškátového orieška
  - 1/2 lyžičky mletej škorice
  - 1/2 lyžičky mletého kardamómu
  - 1/2 šálky arašidov, nasekaných najemno
  - 1/2 šálky sultánok
  - 1/2 šálky hnedého cukru
  - 1 a 1/2 šálky dužiny z mrkvy
  - 2 ks vajec, ľahko rozšľahaných
  - 1/2 šálky oleja
  - 1/4 šálky kyslej smotany
1. Vymažte a vysypte tortovú formu 25 x 15 cm. Do veľkej misy preosejte múku, prášok do pečiva, muškátový oriešok, škoricu a kardamóm, pridajte arašidy, sultánky, hnedý cukor a dužinu z mrkvy. Dobre premiešajte. Pridajte vajce, olej a smotanu. Miešajte elektrickým mixérom pri strednej rýchlosti, až sa všetky prísady spoja. Zmes nalejte do formy.
  2. Pečte pri 180 °C 1 hodinu, alebo kým nebude torta hotová – otestujte špajflou. Vyberte ju z rúry a pred vyklopením na tortovú mriežku ho nechajte 5 minút odstáť.

### **Domáca sekaná**

500 g ľubovoľného mletého hovädzieho  
500 g mletého mäsa na klobásy  
2 cibule, nakrájané najemno  
1/2 šálky dužiny z mrkvy, scedenej  
1/2 šálky dužiny zo zemiakov, scedenej  
2 lyžičky karí  
1 lyžička mletej rasce  
1 lyžica nasekanej čerstvej petržlenovej vňate  
1 vajce, ľahko rozšľahané  
1/2 šálky kondenzovaného mlieka  
1/2 šálky hovädzieho vývaru  
čerstvo mleté čierne korenie  
2 lyžice sekaných mandlí

### **Paradajková omáčka**

1/2 šálky hovädzieho vývaru  
4 lyžice paradajkovej omáčky  
1 lyžička instantnej kávy  
3 lyžice worcesterskej omáčky  
1 a 1/2 lyžice octu  
1 a 1/2 lyžice citrónovej šťavy  
3 lyžice hnedého cukru  
1/4 šálky masla

1. Do veľkej misy vložte mleté mäso, cibuľu, dužinu z mrkvy a zemiakov, karí, rascu, petržlenovú vňať, vajce, mlieko, vývar a čierne korenie a dobre premiešajte. Zmes vložte do ľahko vymazanej formy 11 x 21 cm. Navrch posypte mandľami.
2. Pripravte paradajkovú omáčku a nalejte ju na sekanú. Sekanú pečte v rúre cca 40 min. a často ju omáčkou potierajte.
3. Paradajkovú omáčku pripravíte zmiešaním vývaru, paradajkovej omáčky, kávy, worcesterskej omáčky, octu, citrónovej šťavy, cukru a masla v hrnci. Na strednom plameni ju privedte do varu. Znížte plameň a za častého miešania nechajte mierne variť asi 8 – 10 minút, alebo kým omáčka mierne nezhrustne.

# GYÜMÖLCSPRÉS

## TARTALOM

|    |  |
|----|--|
| 2  | Gratulálunk  |
| 3  | Biztonság az első helyen                                   |
| 5  | Ismerje meg a JE 4010 gyümölcsprést                        |
| 6  | A JE 4010 gyümölcsprés összeállítása                       |
| 8  | A JE 4010 gyümölcsprés használata                          |
| 11 | A JE 4010 gyümölcsprés szétszedése                         |
| 12 | Karbantartás és tisztítás                                  |
| 14 | Hibaelhárítás  |
| 15 | Tippek gyümölcs- és zöldséglevek elkészítéséhez            |
| 15 | Fontos tudnivalók gyümölcs- és zöldséglevek elkészítéséről |
| 15 | Gyümölcs és zöldség vásárlása és tárolása                  |
| 15 | Gyümölcs és zöldség előkészítése                           |
| 16 | A helyes technika  |
| 16 | A gyümölcslé helyes kinyerése                              |
| 16 | A rostok felhasználása                                     |
| 17 | Gyümölcs- és zöldség-tájékoztató                           |
| R1 | Receptek   |



# Gratulálunk

az új JE 4010 gyümölcsprés megvásárlásához.



## BIZTONSÁG AZ ELSŐ HELYEN

Tisztában vagyunk vele, milyen fontos a biztonság, ezért a kezdeti ötlettől magáig a gyártásig az Ön biztonságára figyeltünk.

De kérjük, a villamos eszközök használatánál óvatosan járjon el és tartsa be a következő utasításokat:

### FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK A JE 4010 GYÜMÖLCSPRÉS HASZNÁLATÁHOZ

- Működésbe hozás előtt olvassa el az összes utasítást és őrizze meg későbbi használat esetére.
- Használat előtt teljesen tekerje le a tápkábelt.
- Első használat előtt a gyümölcspréstről távolítsa el az összes reklámcímkét.
- Működtetéskor a gyümölcsprést ne tegye az asztal vagy konyhapult szélére. Győződjön meg, hogy a felület egyenes, tiszta, száraz, nincs rajta ételmaradék és hsn. A vibráció működtetés közben a berendezés elmozdulását okozhatja.
- Minden foltot a konyhapulton a berendezés alatt, körülötte vagy rajta, távolítsa el és szárítsa meg, mielőtt még folytatná a gyümölcsfacsarást.
- A gyümölcsprést ne tegye forró gáz- vagy villanytűzhelyre, se annak közelébe, esetleg olyan helyekre, ahol forró sütővel érintkezhetne.
- A gyümölcsprés használata előtt győződjön meg, hogy helyesen van összeállítva. Nem fog működni, ha nincs jól összeállítva. Lásd Összeállítás és használat (6-10.old.).
- Működés közben a berendezést ne hagyja felügyelet nélkül.
- Használat után mindig győződjön meg, hogy a gyümölcsprést kikapcsolta a kapcsolóval a vezérlőpanelen „OFF” (kikapcs)-ra állítva. Ezután kapcsolja le a tápkábelt az áramforrásról. Mielőtt felengedi a kart a biztonsági zárral és/vagy ha a gyümölcsprést áthelyezi és szétszedés előtt, tisztítás és elrakás előtt, győződjön meg, hogy a rozsdamentes acél szűrő nem forog és a motor teljesen leállt.
- A berendezést nagy adagoknál ne használja tovább 10 másodpercnél. Minden használat közben hagyja a motort 1 percre pihenni. Az ebben az útmutatóban található receptek nem tartalmaznak nagy adagokat. Ha kis sebességet választ, a motort kemény gyümölcs és zöldség feldolgozásánál túlzott terhelés éri. A feldolgozandó gyümölcsnek vagy zöldségnek megfelelő sebességet a 9. oldalon levő táblázat szerint válasszon.
- Működtetés közben a berendezésbe ne szúrja kezét, ujjait, ruhát, kenőlapot és hsn.
- A zöldséget ne erőltesse a töltőnyílásba ujjával vagy más eszközzel. Mindig a kapott adagolócsonkot használja. Ha a töltőnyílás rögzítve van a berendezéshez, ne tegye bele a kezét vagy az ujjait.
- Vigyázzon a rozsdamentes szűrő kezelésénél, a szűrő alján levő élek nagyon élesek. Óvatosan kezeléssel sérülést okozhat magának.
- A gyümölcsprést ne használja más célra, mint ételek és/vagy italok készítésére.
- A tápkábelt ne hagyja az asztal vagy konyhapult széléről lógni, forró felülethez érni vagy összegabalyodni.
- Ezt a berendezést nem úgy tervezték, hogy kis gyermekek vagy magatehetetlen személyek megfelelő felügyelet nélkül használják.
- A gyermekekre ajánlott felügyelni, hogy a berendezéssel ne játszanak.
- Az áramütés elkerülése végett ne tegye a tápkábelt, a villásdugót vagy a motort vízbe vagy más folyadékba.

## FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK A JE 4010 GYÜMÖLCSPRÉS HASZNÁLATÁHOZ

- Ezt a berendezést csak háztartási használatra tervezték. A berendezést ne használja más célra, mint amire tervezték. Ne használja mozgó hajón, vagy gépkocsiban. Ne használja kint.
- A biztonság érdekében villamos készülékek használatakor ajánlott áramvédő (védőkikapcsoló) telepítése. Az áramkörbe, amelyhez a készülék csatlakozik, kell az áramvédőt telepíteni 30 mA-t túl nem lépő maradékáram kapacitással. Lépjen kapcsolatba villanyszerelőjével.
- Minden más karbantartást (tisztításon kívül), csakis erre jogosított szerviz végezhet.
- A berendezést tartsa tisztán. Lásd Karbantartás és tisztítás (12.old.).
- Rendszeresen ellenőrizze a tápkábelt, aljzatot, forgósűrőt és az egész berendezést, hogy nem sérültek-e. Ha sérülés történt, azonnal fejezze be a berendezés használatát és adja le a legközelebbi szakszervizben ellenőrzésre, javításra vagy a sérült részek kicseréléséhez, hogy elkerülje a veszélyes helyzetek kialakulását.

---

*Extra széles töltőnyílás*

*A töltőnyílásba ne tegye a kezét vagy idegen tárgyakat. Mindig a kapott adagolócsonkot használja.*

**MEGJEGYZÉS**

## ISMERJE MEG A JE 4010 GYÜMÖLCSPRÉST

**Az egyedülálló patent rendszer közvetlen központi betöltéssel** maximális kihasználást biztosít.

**Patent extra széles (84 mm) töltőnyílás**

- 25 %-kal nagyobb mint más gyümölcsprénéél, hogy a nyílásba nagyobb gyümölcs és zöldség is beleférjen.

**Gyümölcsprés fedél**

(mosható a mosogatógép felső kosarában)

**31 rost-tartály**

(mosható a mosogatógép felső kosarában)

**Stílusos dizájn**

**Kapcsológomb**

- (ON - be/  
OFF - ki)

**LCD**

**sebességkijelző**

**Elektronikus**

**sebességvezérlő**

**Tápkábel tárolóhely**

A tápkábelt tekerje a gyümölcsprés aljára és a szabad végét erősítse a részbe (nincs ábrázolva).

**Nagyteljesítményű motor**

**Adagolócsonk**  
az egész gyümölcs és zöldség betolásához a töltőnyíláson (mosható a mosogatógép felső kosarában).

**Az öntöttfém kar biztonsági zárral** leállítja a gyümölcsprést, ha a fedél nincs rögzítve a karral a megfelelő helyzetben.

**Szűrő**  
Mikroszűrő rozsdamentes acélból titánnal bevonva (mosható a mosogatógép felső kosarában).

**Motortengely**

**1,2l gyümölcsle kancsó fedéllel** és hableválasztó (mosható mosogatógépben).

**Szűrőtartó**  
(mosható a mosogatógép felső kosarában)



**A speciálisan kialakított kifolyócső** tökéletesen illik a gyümölcsle kancsóba kieresztéséhez (mosható a mosogatógép felső kosarában).



**Tisztítókefe**

A kefe lapos fele a rostok a péptartályból eltávolítására való nagyobb mennyiségű gyümölcsle készítésénél, a nejlonkeffel a rozsdamentes szűrő tisztítható (mosható mosogatógépben).

## A JE 4010 GYÜMÖLCSPRÉS ÖSSZEÁLLÍTÁSA

### Első használat előtt

Első használat előtt távolítsa el az összes reklámcímkét a gyümölcsprésről. Győződjön meg, hogy a berendezés ki van kapcsolva és a tápkábel nem csatlakozik áramforráshoz. Mossa el a szűrőtartót, a szűrőt, a gyümölcsprés fedelét, az adagolócsonkot, a rost-tartályt, és a gyümölcslé-edényt a fedéllel, meleg vízzel konyhai mosogatószerrel. Az egyes részeket azután öblítse le tiszta ivóvízzel és szárítsa meg. Az alapegységet, amelyre a szűrőtartót helyezi, áttörölheti nedves ronggyal. Ezután gondosan szárítsa meg.

### 1. lépés

A gyümölcsprést helyezze egyenes, száraz felületre, pl. konyhapultra. Ellenőrizze, hogy a gyümölcsprés ki van kapcsolva (a kapcsoló OFF - ki helyzetben van) és a tápkábel le van kapcsolva az áramforrásról.

### 2. lépés

A gyümölcsprés készüléktestre helyezze a szűrőtartót.



### 3. lépés

A rozsdamentes szűrő alján levő nyílakat hozza egyenesbe a motortengely nyilaival és nyomja a szűrőt a tengelyre, amíg kattantást nem hall. Ellenőrizze, hogy a rozsdamentes szűrő jól van felhelyezve.



### 4. lépés

A szűrőtartóra úgy helyezze a fedelet, hogy a töltőnyílás a rozsdamentes szűrő fölött legyen.



### 5. lépés

A kart a biztonsági zárral helyezze a gyümölcsprés burkolat mindkét oldalán futó menetekbe. A karnak most függőleges helyzetben kéne lennie és rögzítve a gyümölcsprés burkolatán.



### 6. lépés

Az adagolócsontot tolja a töltőnyílásba – a menetet az adagolócsonton egyenlítsse ki a töltőnyílás belső oldalán levő kis szeggel. Az adagolócsontot tolja be egészen a töltőnyílásba.



### 7. lépés

A rost-tartályt helyezze a helyére a tartály megdöntésével a motor felé és a felső részének a gyümölcsprés burkolatának alulso oldalára tolásával. Ezután a rost-tartály alját biztosítsa be a gyümölcspréshez és ellenőrizze, hogy jól van rögzítve.



*A tisztítás szükségességének minimalizálásához a rost-tartályba műanyag zacskót tehet, amibe a rostok esnek. A rostokat később használhatja más étel készítéséhez vagy egyszerűen kidobhatja (lásd 16.old.).*

### MEGJEGYZÉS

### 8. lépés

A gyümölcslé-edényt tegye a kifolyócső alá a gyümölcsprés jobb oldalán. A lé szétfröcskölésének elkerüléséhez a gyümölcslé-edényre fedelet tehet. Esetleg a kifolyócsőre speciálisan kialakított kifolyócsövet tehet és alá edényt helyezhet, amiben a levét felszolgálja. A speciálisan kialakított kifolyócső megelőzi a lé szétfröcskölését.

## A JE 4010 GYÜMÖLCSPRÉS HASZNÁLATA

### 1. lépés

A feldolgozni kívánt gyümölcsöt és zöldséget mossa meg.

*A gyümölcsök és zöldségek többségét, pl. alma, répa és uborka, nem kell felszeletelni és kiporciónia, mivel a töltőnyílásba egészben beleférnek. Facsarás előtt ellenőrizze a zöldségeknél, mint pl. cékla, sárgarépa és hsn. hogy eltávolított minden földet róla, a zöldséget megmosta és eltávolította a leveleket.*

### MEGJEGYZÉS

### 2. lépés

Mindig ellenőrizze, hogy a gyümölcsprés jól van-e összeállítva. Lásd Gyümölcsprés összeállítása (6-7.old.). A facsarás megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a kifolyócső alá edényt helyezett és a rost-tartály jól van rögzítve.

### 3. lépés

A tápkábel csatlakoztassa 230/240 V aljzatba. Kigyúl az LCD kijelző.

*Takarékos módba kapcsolás előtt az LCD kijelző teljes 3 percig világítani fog, azután magától kikapcsol, hogy ne fogyassza az energiát.*

*A kapcsológomb „ON“-ra (be) állítása után, a sebességvezérlő elfordítása vagy a kar kezelésekor a kijelző újra kigyúl.*

*Amint a kar a biztonsági zárral fel van engedve, az LCD kijelzőn megjelenik az „L“, ami azt jelenti, hogy be kéne biztosítania a kart a biztonsági zárral függőleges helyzetben.*

*Amint a kart bebiztosítja a gyümölcsprés burkolatán, az LCD kijelzőn megjelenik a választott sebesség. A sebességet a sebességvezérlővel szabályozhatja.*

*A beállított sebességtől függően az LCD kijelzőn szintén megjelenik az ajánlott gyümölcs- vagy zöldségfajta jelző, amelyet az Ön által beállított sebességen kéne feldolgozni.*

*Gyümölcs- és zöldségfajták egyszerűsített*

*áttekintése az LCD kijelzőn:*

*HARD VEG – kemény zöldség*

*APPLE - alma*

*PINEAPPLE - ananász*

*CITRUS – citrusgyümölcsök*

*SOFT FRUIT – lágy gyümölcs*

*Részletesebb áttekintést az egyes gyümölcs- és zöldségfajták ajánlott feldolgozási sebességét e útmutató következő oldalán talál (9.old.).*

*Ha kis sebességet választ, a motort kemény gyümölcs és zöldség feldolgozásánál túlzott terhelés éri. A feldolgozni kívánt gyümölcs- vagy zöldségnek megfelelő sebességet a sebesség-táblázat szerint ajánlott választani.*

### MEGJEGYZÉS

## Sebesség-táblázat

| Gyümölcs/zöldség                | Ajánlott sebesség |
|---------------------------------|-------------------|
| Alma                            | 5                 |
| Sárgabarack (kimagozott)        | 2                 |
| Cékla (letisztított, szeletelt) | 5                 |
| Boróka                          | 1                 |
| Brokkoli                        | 4                 |
| Kel (letisztított)              | 5                 |
| Káposzta                        | 4                 |
| Sárgarépa (letisztított)        | 5                 |
| Karfiol                         | 4                 |
| Zeller                          | 5                 |
| Uborka hámozott                 | 2                 |
| Uborka lágyhéjú                 | 4                 |
| Édeskömény                      | 5                 |
| Szőlő (magtalan)                | 1                 |
| Kiwi (hámozott)                 | 2                 |
| Mangó (hámozott, kimagozott)    | 2                 |
| Dinnye (hámozott)               | 1                 |
| Nektarin (kimagozott)           | 2                 |
| Narancs (hámozott)              | 3                 |
| Öszibarack (kimagozott)         | 2                 |
| Kemény körte (kivájt)           | 5                 |
| Lágy körte (kivájt)             | 2                 |
| Ananász (hámozott)              | 5                 |
| Szilva (kimagozott)             | 2                 |
| Málna                           | 1                 |
| Paradicsom                      | 1                 |
| Görögdinnye (hámozott)          | 1                 |

*Gyorsabban és könnyebben eligazodni segít a megfelelő sebességek közt a jelző az LCD kijelzőn.*

### MEGJEGYZÉS

#### 4. lépés

A kapcsológombot fordítsa „ON” (bekapcsolt) helyzetbe. A gyümölcsprés a beállított sebességen indul el. A sebesség változtatható bármikor működés közben a sebességvezérlővel.

*Ha 3 percig a kapcsoló nincs „ON” (be) helyzetbe állítva vagy nem választ sebességet, az LCD kijelző magától kikapcsol.*

### MEGJEGYZÉS

#### 5. lépés

A bekapcsolt gyümölcsprésbe a töltőnyílásba helyezze a kiválasztott gyümölcs- vagy zöldségfajtát és az adagolócsonkkal tolja lassan lefelé. A legtöbb levet a lassú lenyomással nyeri.

*A gyümölcsprés magától kikapcsol, ha a motort több mint 10 másodpercig túlterheli. Ez biztonsági funkció. Vagy túl sok gyümölcsöt vagy zöldséget akart feldolgozni egyszerre vagy a gyümölcsprésbe túl nagy darabokat rakott. Próbálja a gyümölcsöt vagy zöldséget apróbb darabokra vágni és/vagy kisebb adagokban feldolgozni. Ha folytatni akarja a facsarást, a gyümölcsprést állítsa vissza a kapcsoló „OFF” (ki) helyzetbe állításával, ezután távolítsa el a gyümölcsöt a töltőnyílásból, majd kapcsolja be újra a gyümölcsprést a kapcsoló „ON” (be) helyzetbe állításával.*

### MEGJEGYZÉS

## 6. lépés

Facsarás közben a lé a gyümölcsle edénybe folyik és a rost elkülönítve a rost-tartályba van gyűjtve.

A rost-tartályt facsarás közben is kiürítheti – a kapcsolót állítsa „OFF”-ra és a tartályt óvatosan vegye ki. Mielőtt folytatná a facsarást, az üres rost-tartályt helyezze vissza a helyére.

---

*A rost-tartályt ne hagyja telítődni, mivel az negatívan befolyásolhatná a berendezés működését.*

*A tisztítás minimalizálása végett a rost-tartályba műanyag zacskót helyezhet, amelybe a rostok lesznek gyűjtve. A rostokat később használhatja más étel készítéséhez (lásd 16.old. és R12) vagy egyszerűen kidobhatja.*

*Ha a levet a képződött habbal akarja felszolgálni, elég a gyümölcsle kiöntésénél levenni a fedelet a gyümölcsle-edényről.*

### MEGJEGYZÉS



AZ ÉLELMISZER ÁTNYOMÁSÁHOZ A TÖLTŐNYÍLÁSON VAGY A TÖLTŐNYÍLÁS TISZTÍTÁSÁHOZ SOHA SE HASZNÁLJA AZ UJJAIT, KEZÉT VAGY KONYHAI ESZKÖZÖKET. MINDIG A KAPOTT ADAGOLÓCSONKOT HASZNÁLJA.



## A JE 4010 GYÜMÖLCSPRÉS SZÉTSZEDÉSE

### 1. lépés

Győződjön meg, hogy a gyümölcsprést kikapcsolta a kapcsoló „OFF” -ra állításával és a tápkábelt kihúzta az áramforrásból.

### 2. lépés

A rost-tartályt vegye ki a tartály aljának megdöntésével a motortól el, azután vegye ki a gyümölcsprés fedele alól.



### 3. lépés

A kar kilazításához a gyümölcsprésből használjon lágy fesszítőt.



### 4. lépés

A gyümölcsprésről vegye le a fedelet.



### 5. lépés

Vegye le a rozsdamentes szűrő tartóját és a szűrőt hagyja benne.



### 6. lépés

A rozsdamentes szűrőt vegye ki a tartóból úgy, hogy a „LIFT BASKET”-tel jelölt menet alatt benyomja az ujját és megemeli a szűrőt. A tisztítást megkönnyíti azzal, hogy a szűrőt a tartóból a mosogatókagyló fölé veszi ki.



A ROZSDAMENTES SZŪRŐ A GYÜMÖLCS ÉS ZÖLDSÉG FELDOLGOZÁSÁHOZ ÉLEKKEL VAN ELLÁTVA. EZÉRT A SZŪRŐ MOZGATÁSÁNÁL NE ÉRINTSE AZ ÉLEKET.

## KARBANTARTÁS ÉS TISZTÍTÁS

Győződjön meg, hogy a gyümölcsprést kikapcsolta a kapcsoló „OFF”-ra állításával és a tápkábelt kihúzta az áramforrásból. Mindig ellenőrizze, hogy a gyümölcsprés jól van-e szétszedve. Lásd Gyümölcsprés szétszedése (11.old.).

*Tippek a könnyebb tisztításhoz:*

*A gyümölcsprést tisztítsa ki, és ne hagyja, hogy rászáradjon a lé vagy a rostok.*

*Azonnal minden kikapcsolás után öblítse le a levehető részeket forró vízben, hogy megszabaduljon a nedves rostoktól. Minden részt hagyjon megszáradni.*

*A tisztításhoz szükséges idő minimalizálása végett a rost-tartályba műanyag zacskót helyezhet, amelybe a rostok lesznek gyűjtve. A rostokat később használhatja más étel készítéséhez (lásd 16.old. és R12).*

### MEGJEGYZÉS

#### A gyümölcsprés külsejének tisztítása

1. A gyümölcsprés külsejét törölje át lágy, nedves konyharuhával és azután hagyja teljesen megszáradni.
2. A tápkábelről törölje le az esetleges ételmaradékokat.

*A gyümölcsprés és részeinek tisztításához ne használjon durva szivacsot, se mosószerket, amelyek megkarcolhatnák azok felületét.*

### MEGJEGYZÉS

#### A szűrőtartó, gyümölcsprés fedelének, adagolócsokk, rost-tartály tisztítása

1. Minden részt mosson meg forró vízben konyhai mosogatószerrel. Öblítse le ivóvízben és szárítsa meg.

*A szűrőtartó, gyümölcsprés fedele és a rost-tartály mosható mosogatógépben (csak a felső kosárban).*

### MEGJEGYZÉS

#### A szűrő tisztítása

Hogy a facsarás hatásos legyen, a szűrőnek teljesen tisztának kell lennie – a tisztításhoz használja a kapott keféket.

1. Azonnal a facsarás befejezése után a rozsdamentes szűrőt merítse konyhai mosogatószeres forró vízbe kb. 10 percre. Ha a szűrőrácson rost maradna, eltömíthetné a szűrő finom pórusait és ezáltal csökkenthetné a facsarás hatékonyságát.
2. A szűrőt tartsa folyó víz alá és a kefével tisztítsa meg középről a szélek felé haladva. Vigyázzon arra, hogy ne érintse a szűrő éleit. A tisztítás után a szűrőt tartsa fénynek szemben, hogy ellenőrizze és meggyőződjön, a finom pórusok nincsenek eltömődve. Ha a lyukak el vannak tömődve, merítse a szűrőt 10 % citromleves forró vízbe, hogy a beszáradt maradékok felengedjenek. Esetleg a szűrőt megmoshatja mosogatógépben.



---

*A rozsdamentes szűrő mosható mosogatógépben (csak a felső kosárban).*

#### MEGJEGYZÉS

- a rozsdamentes szűrőt ne tegye fehéritőbe és ne használjon durva mosószereket a tisztításhoz.
- A szűrővel mindig óvatosan bánjon, mert könnyen károsodhat.

#### **A gyümölcslé-edény tisztítása**

1. A fedőről és a gyümölcslé-edényről öblítse le a habot folyó víz alatt.
2. Mindkét részt konyhai mosogatószeres forró vízben mossa. Öblítse le ivóvízben és szárítsa meg.

---

*A fedő és a gyümölcslé-edény mosogatógépben mosható (csak a felső kosárban).*

#### MEGJEGYZÉS

#### **Üledék, makacs foltok és szagok eltávolítása**

Erősen színező gyümölcs vagy zöldség a gyümölcsprés műanyag részeinek elszíneződését okozhatja. Hogy ez ne történjen meg, használat után minden levehető részt azonnal mosson meg. Ha ez már megtörtént, a műanyag részeket 10 % citromleves vízbe merítse vagy gyenge tisztítószerezrel tisztíthatja meg.



A GYÜMÖLCSPRÉS KÉSZÜLKÉTESTÉT SOHA SE MERÍTSE VÍZBE VAGY MÁS FOLYADÉKBA.

A TÖLTŐNYÍLÁSON MEGFIGYELHETŐ A SZÜRŐ KÖZEPÉN A GYÜMÖLC S ÉS ZÖLDSÉG ÉLES FELDOLGOZÁSA FACSARÁS KÖZBEN. EZEKET AZ ÉLEKET A SZÜRŐ MOZGATÁSAKOR VAGY A TÖLTŐNYÍLÁSON ÁT NE ÉRINTSE.

## HIBAEELHÁRÍTÁS

### **A berendezés bekapcsolás után (kapcsoló „ON”-ra állítva) nem működik**

Nem helyezte fel a kart a biztonsági zárral helyesen függőleges helyzetbe úgy, hogy a menetekben biztosítva legyen a gyümölcsprés mindkét oldalán (7.old., 5. lépés).

### **A motor gyümölcs vagy zöldség feldolgozása közben leállt**

1. Nagyon erőteljes facsarásnál felgyülemlhet a rost a gyümölcsprés fedele alatt. Próbálja meg lassabban nyomni az adagolócsonkot (9.old., 5. lépés). Tisztítsa meg a szűrőartót, a rozsdamentes szűrőt és a gyümölcsprés fedelét a szétszedési és tisztítási utasítások szerint.
2. A gyümölcsprés magától kikapcsol, ha a motort több mint 10 másodpercig túlterheli. Vagy túl sok gyümölcsöt vagy zöldséget akart feldolgozni egyszerre vagy a gyümölcsprésbe túl nagy darabokat rakott. Próbálja a gyümölcsöt vagy zöldséget apróbb darabokra vágni és/vagy egyszerre csak kisebb adagokban feldolgozni. Ha folytatni akarja a facsarást, a gyümölcsprést állítsa vissza a kapcsoló „OFF”-ra állításával és azután kapcsolja be újra a kapcsoló „ON”-ra állításával.
3. Ha kis sebességet választ, a motort kemény gyümölcs és zöldség feldolgozásánál túlzott terhelés éri. A feldolgozandó gyümölcsnek vagy zöldségnek megfelelő sebességet a 9. oldalon levő táblázat szerint válasszon.

### **A rozsdamentes szűrőben túl sok rost gyülemlik fel**

Shakítsa meg a facsarás műveletét és járjon el a gyümölcsprés szétszedésére vonatkozó utasítások szerint. Vegye le a gyümölcsprés fedelét, távolítsa el a rostokat, tegye vissza a fedelet és folytassa a facsarást. Próbálja meg gyümölcsöt és zöldséget váltakozva (lágú és kemény termék).

### **A rost túl nedves és kevés levet nyer ki**

Próbálja meg a facsarást kisebb sebességen. Vegye ki a rozsdamentes szűrőt és a kapott kefével távolítsa el a rostokat. A szűrőt öblítse le folyó forró vízben. Ha a finom lyukak még mindig el van tömődve, merítse a szűrőt 10 % citromleves vízbe, hogy a maradék is felengedjen, esetleg mossa meg mosogatógépben. Ezzel eltávolítja a felgyülemlt (gyümölcs vagy zöldség) rostokat, amelyek a lé átfolyását akadályozzák.

### **A lé kicsurog a gyümölcsprés széle és a fedél közti részen**

Próbálja meg kisebb sebességre állítani és az adagolócsonkot lassabban nyomni (9.old., 4. lépés).

### **A lé szétfröcsköl a kifolyócső körül**

Használja a kapott gyümöclé-edényt és fedelet, esetleg a lé edénybe engedésénél használja a speciálisan kialakított kifolyócsövet.

## FACSARÁSI TIPPEK

### Alapvető facsarási tippek

Annak ellenére, hogy a friss gyümölcs- vagy zöldséglé általában azt ízt, állagot és aromát szem előtt tartva készül, kétségtelül előnye az egészségmegőrző hatása.

A friss gyümölcs és zöldség tápértékének 95 %-a a levében található. A friss gyümölcs- és zöldséglé a kiegyensúlyozott étrend fontos részét képezi. Mindezentül könnyen elérhető vitamin- és ásványi anyag-forrás. Gyorsan felszívja a vérrendszer, ezért a leggyorsabb módja, hogy juthat a test tápanyaghoz.

A saját gyümölcs- és zöldséglé készítésénél teljes ellenőrzése alatt tartja, hogy a lé mit tartalmaz. Elég csak a hozzávalót kiválasztani és felmérni, hogy a lébe azután cukrot, só-t vagy más ízesítőt tesz. A friss levet fogyassza el azonnal, hogy ne vesszenek el az értékes vitaminok.

### Gyümölcs és zöldség vásárlása és tárolása

- A gyümölcsöt és zöldséget feldolgozás előtt mindig mossa meg.
- A feldolgozáshoz mindig friss gyümölcsöt és zöldséget használjon.
- Pénzt takarít meg és friss levet nyer, ha a gyümölcsöt és zöldséget idény alatt vásárolja.
- Tartsa a gyümölcsöt és zöldséget facsarásra készen azzal, hogy tárolás előtt megmossa és megszáritja.
- A gyümölcsök és a keményebb zöldségek többségét szobahőmérsékleten tárolhatja. Az igényesebb és romlandó élelmiszereket, pl. paradicsom, ribizlifélék, salátafélék, zeller, uborka vagy fűszernövények, a hűtőben tárolhatja.

### Gyümölcs és zöldség előkészítése

- Ha kemény- vagy használhatatlan héjas gyümölcsöt akar használni, pl. mangó, guave, dinnye vagy ananász, facsarás előtt mindig hámozza meg. Néhány zöldségfajtát, pl. uborka, nem kell facsarás előtt meghámozni, ez a héj keménységétől és az Ön kívánalmaitól függ.
- Néhány nagy, keménymagú gyümölcsöt pl. barack, mangó, sárgabarack, szilva és cseresznye, facsarás előtt ki kell magozni.
- Facsarás előtt ellenőrizze a zöldségeknél, mint pl. cékla, sárgarépa és hsn. hogy eltávolított minden földet róla, a zöldséget megmosta és eltávolította a leveleket.
- Facsarás előtt ellenőrizze, hogy pl. az eper vagy körte szártalanítva van.
- A gyümölcsprésben citrusféléket is facsarhat, de előtte meg kell hámozni és ki kell vájni a magházat.
- Hogy elkerülje az almalé megbarnulását, adhat hozzá egy kevés citromlevet.

---

*A gyümölcspréssel készíthet akár élénkítő habos narancslevet is. Facsarás előtt a narancsot elég meghámozni és eltávolítani a rostokat középen. A narancsot legjobb facsarás előtt a hűtőbe rakni.*

## MEGJEGYZÉS

### A helyes technika

Különböző keménységű hozzávalók facsarásánál kezdje a puhábbakkal kisebb sebességen és a keményebb hozzávalók feldolgozásával fokozatosan növelje a sebességet.

Ha fűszernövényeket, káposztát vagy salátaféléket facsar, alakítsa ki csokorba vagy facsarja más hozzávalókkal együtt lassan, hogy a lehető legjobb eredményt érje le.

---

*Fűszernövények vagy salátafélék facsarásánál a kinyert lé kisebb mennyiségű, ami a centrifugáló facsarásból adódik. Ezért ajánlott más gyümölcscsel vagy zöldséggel együtt facsarni.*

### MEGJEGYZÉS

Különböző fajtájú gyümölcsöknek és zöldségeknek különböző létartalmuk van. Ez azonos adagnál is eltérő, azaz egy adag paradicsomból több levet nyer mint egy másikból. A gyümölcslé-receptek nem pontos lé mennyiségen alapulnak, mivel nem meghatározó tényező egyes keverékek elkészítésénél.

A legtöbb levet lassú nyomással nyerhet.

### A gyümölcslé helyes kinyerése

Remek és finom levet elkészíteni könnyű. Ha már készített saját gyümölcs- és zöldségleveket, tudja, hogy milyen egyszerű újabb és újabb kombinációkkal előjönni. A kedvelt íz, szín, állag és hozzávalók a kiválasztás kérdése. Gondolja meg, kedvenc ízek és élelmiszerek közül - melyik illik egymáshoz, vagy melyek zárják ki egymást? Néhány ízesítő adalék elnyomhatja más adalékok ízét. Gyakorlati szabály szerint érdemes húsosabb, rostosabb gyümölcsöt vagy zöldséget lédúsabb gyümölcscsel vagy zöldséggel keverni.

### A rostok felhasználása

A rostok, ami a gyümölcs vagy zöldség kifacsarása után hátramarad, többnyire már csak pépes cellulóz, és az szintén, mint a lé tápanyagai a napi étkezés elengedhetetlen tartozéka és több módon is felhasználható. A rostokat azonban még aznap fel kell dolgozni, hogy a vitaminok ne vesszenek el. Ebben az útmutatóban sok receptet talál éppen a rostok felhasználásáról (R12.old). Ezen kívül még a rostokat felhasználhatja még főtt étel vagy leves sűrítéséhez. A gyümölcsrostokat teheti tűzálló edénybe, tojásfehérje-habbal díszítheti és megsütheti a sütőben – így egy egyszerű desszertet kap.

---

*A rostokban apró gyümölcs- vagy zöldségdarabokat találhat. A rostok felhasználása előtt ezeket vegye ki.*

### MEGJEGYZÉS

## Gyümölcs- és zöldség-tájékoztató

| Gyümölcs és zöldség | Tárolás  | Tápérték  | kJ/kcal                             |
|---------------------|--|---|-------------------------------------|
| Alma                | Szellőző műanyagzacskóban a hűtőben                              | Magas rost- és vitaminu C-tartalom                  | 200 g alma = 300 kJ (72 kcal)       |
| Sárgabarack         | Gyümölcs- és zöldségtartóban a hűtőben                           | Magas rostanyag-tartalom káliummal                  | 30 g sárgabarack = 85 kJ (20 kcal)  |
| Cékla               | Vágja le a leveleket, majd a hűtőben                             | Jó folsav-, rostanyag-, vitaminu C és kálium-forrás | 160 g cékla = 190 kJ (45 kcal)      |
| Boróka              | Hűtőben letakarva  | Vitamin C   | 125 g boróka = 295 kJ (70 kcal)     |
| Brokkoli            | Műanyag zacskóban a hűtőben                                      | Vitamin C, folsav, B2, B5, E, B6 és rostanyag       | 100 g brokkoli = 195 kJ (23 kcal)   |
| Kel                 | Gyümölcs- és zöldségtartóban a hűtőben                           | Vitamin C, B2, B6, E, folsav és rostanyag           | 100 g kel = 110 kJ (26 kcal)        |
| Káposzta            | Csomagolva, felszeletelve a hűtőben                              | Vitamin C, folsav, kálium, B6 és rostanyag          | 100 g káposzta = 110 kJ (26 kcal)   |
| Répa                | Hűtőben nem letakarva  | Vitamin A, C, B6 és rostanyag                       | 120 g répa = 125 kJ (30 kcal)       |
| Karfiol             | Távolítsa el a külső leveleket, tegye műanyag zacskóban a hűtőbe | Vitamin C, B5, B6, folsav, vitamin K és kálium      | 100 g karfiol = 55 kJ (13 kcal)     |
| Zeller              | Műanyag zacskóban a hűtőben                                      | Vitamin C és kálium                                 | 80 g zeller = 55 kJ (7 kcal)        |
| Uborka              | A gyümölcs- és zöldségtartóban a hűtőben                         | Vitamin C   | 280 g uborka = 120 kJ (29 kcal)     |
| Édeskömény          | A gyümölcs- és zöldségtartóban a hűtőben                         | Vitamin C és rostanyag                              | 300 g édeskömény = 145 kJ (35 kcal) |
| Szőlő (mag nélkül)  | Műanyag zacskóban a hűtőben                                      | Vitamin C, B6 és kálium                             | 125 g szőlő = 355 kJ (85 kcal)      |
| Kiwi                | A gyümölcs- és zöldségtartóban a hűtőben                         | Vitamin C és kálium                                 | 100 g kiwi = 100 kJ (40 kcal)       |
| Mangó               | Hűtőben letakarva  | Vitamin A, C, B1, B6 és kálium                      | 240 g mangó = 200 kJ (102 kcal)     |

## Gyümölcs- és zöldség-tájékoztató

| Gyümölcs és zöldség | Tárolás   | Tápérték   | kJ/kcal                                   |
|---------------------|---|--|---|
| Görögdinnye         | A gyümölcs- és zöldség-tartóban a hűtőben               | Vitamin C, folsav, rostanyag és vitamin A            | 200 g dinnye = 210 kJ (50 kcal)           |
| Nektarin            | A gyümölcs- és zöldség-tartóban a hűtőben               | Vitamin C, B3, kálium és rostanyag                   | 180 g nektarin = 355 kJ (85 kcal)         |
| Narancs             | 1 hét hűvös, száraz helyen; hosszabb ideig hűtőben      | Vitamin C 35 mg/100 g                                | 150 g narancs = 160 kJ                    |
| Öszibarack          | Hűtőben nem letakarva                                   | Vitamin C, B3, kálium és rostanyag                   | 150 g öszibarack = 205 kJ (49 kcal)       |
| Körte               | Hűtőben nem letakarva                                   | Rostanyag  | 150 g körte = 250 kJ (60 kcal)            |
| Ananász             | Hűtőben nem letakarva                                   | Vitamin C  | 150 g ananász = 245 kJ (59 kcal)          |
| Szilva              | Hűtőben nem letakarva                                   | Rostanyag  | 70 g hámozatlan szilva = 110 kJ (26 kcal) |
| Málna               | Hűtőben letakarva                                       | Vitamin C, vas, kálium és magnézium                  | 125 g málna = 130 kJ (31 kcal)            |
| Paradicsom          | A gyümölcs- és zöldség-tartóban a hűtőben nem letakarva | Vitamin C, rostanyag, vitamin E, folsav és vitamin A | 100 g paradicsom = 90 kJ (22 kcal)        |

*A gyümölcspréssel készíthet akár élénkítő habos narancslevet is. Facsarás előtt a narancsot elég meghámozni és eltávolítani a rostokat középen. A narancsot legjobb facsarás előtt a hűtőbe rakni.*

### A készülék által kisugárzott zajszint 81 dB(A).

#### Felhasználói tájékoztató villamos és elektronikus berendezések megsemmisítéséhez



Ez a szimbólum a készüléken vagy a csomagolásán azt jelzi, hogy a terméket ne kezelje háztartási hulladékként. Kérjük, hogy az elektromos és elektronikai hulladék gyűjtésére kijelölt gyűjtőhelyen adja le. A feleslegessé vált termékének helyes kezelésével segít megelőzni a környezet és az emberi egészség károsodását, mely bekövetkezhetne, ha nem követi a hulladék kezelés helyes módját. Az anyagok újrahasznosítása segít a természeti erőforrások megőrzésében. A termék újrahasznosítása érdekében további információért forduljon a lakóhelyén az illetékesekhez, a helyi hulladékgyűjtő szolgáltatóhoz vagy ahhoz az üzlethez, ahol a terméket megvásárolta.





# Receptek

## A RECEPT-BROSÚRA TARTALMA

- R3 Reggeli frissítő
- R5 Vitaminbomba
- R6 Könnyű ebéd
- R8 Jeges felfrissülés
- R10 Szeszes ital
- R11 Energiaital
- R12 Tippek a rostok feldolgozásához

## REGGELI FRISSÍTŐ

### **Alma-, répa- és zeller-lé**

A répa vagy almaadagot készítse el úgy, hogy édesebb vagy keserűbb levet akar:

- 4 Granny Smith kis alma
- 3 közepes répa
- 4 zeller

Az almát, répát és zellert dolgozza fel a gyümölcspréssel 5-ös sebességfokozaton.

Jól keverje el és azonnal felszolgálható.

### **Paradicsom-, répa-, zeller- és lime-lé**

- 2 közepes paradicsom
- 1 lime, hámozott
- 1 nagy répa
- 2 zeller

A paradicsomot, répát, zellert és lime-ot dolgozza fel a gyümölcspréssel 1, 3 és 5-ös sebességfokozaton.

Azonnal szolgálja fel.

### **Narancs, répa és cékla-lé**

- 4 narancs, hámozott
- 2 közepes répa
- 3 közepes cékla

A narancsot, répát és céklát dolgozza fel a gyümölcspréssel 3 és 5-ös sebességfokozaton.

Azonnal szolgálja fel.

### **Barack, grapefruit és alma-lé**

2 nagy barack, felvágva és kimagozva

2 grapefruit, hámozott

1 kis Delicious alma

A barackot, grapefruit-ot és almát dolgozza fel a gyümölcspréssel 2, 3 és 5-ös sebességfokozaton.

Azonnal szolgálja fel.

### **Eper, alma és körte-lé**

1 csésze eper, száratlanítva

1 Granny Smith kis alma

3 kis érett körte, száratlanítva

Az epret, almát és körtét dolgozza fel a gyümölcspréssel 1 és 5-ös sebességfokozaton.

Azonnal szolgálja fel.

### **Dinnye, menta és mangó-lé**

1/2 kis dinnye (Cantaloupe), hámozott, felvágott és kimagozott

3 friss mentalevél

1 mangó, felvágott, hámozott és kimagozott

A dinnyét, mentát és mangót dolgozza fel a gyümölcspréssel 1 és 2-es sebességfokozaton.

Azonnal szolgálja fel.

### **Paradicsom, uborka, petrezselyem és répa-lé**

3 közepes paradicsom  
1 nagy uborka, ízlés szerint hámozva  
1 nagy csokor friss petrezselyem  
3 közepes répa

A paradicsomot, uborkát, petrezselymet és répát dolgozza fel a gyümölcspréssel 1, 4 és 5-ös sebességfokozaton.

Azonnal szolgálja fel.

### **Narancs, gyömbér, zeller és kumara-lé**

4 narancs, hámozott  
2,5cm darab friss gyömbér  
4 zeller  
1 kis kumara (édesburgonya), hámozott és felvágva

A narancsot, gyömbért, zellert és kumarát dolgozza fel a gyümölcspréssel 3 és 5-ös sebességfokozaton.

Azonnal szolgálja fel.

### **Pasztinák, zeller és körte-lé**

2 pasztinák  
4 zeller  
4 közepes körte, szártalanítva

A pasztinákat, zellert és körtét dolgozza fel a gyümölcspréssel 5-ös sebességfokozaton.

Azonnal szolgálja fel.

## VITAMINBOMBA

### **Paradicsom, piros paprika, petrezselyem és répa-lé**

3 közepes paradicsom  
2 kis piros paprika  
4 petrezselyem  
3 sárgarépa

Vágja le a paprikák alját és vegye ki a magházat.

A paradicsomot, paprikát, petrezselymet és répát dolgozza fel a gyümölcspréssel 1, 4 és 5-ös sebességfokozaton.

Azonnal szolgálja fel.

### **Szeder, grapefruit és körte-lé**

250 g szeder  
2 grapefruit, hámozott  
3 érett körte, száratlanítva

A szedret, grapefruit-ot és körtét dolgozza fel a gyümölcspréssel 1, 3 és 5-ös sebességfokozaton.

Azonnal szolgálja fel.

### **Cékla, alma és zeller-lé**

4 közepes cékla  
2 közepes Granny Smith alma  
4 zeller

A céklát, almát és zellert dolgozza fel a gyümölcspréssel 5-ös sebességfokozaton.

Azonnal szolgálja fel.

### **Boróka, szeder, eper és lime-lé**

500 g szeder  
500 g boróka  
500 g eper, száratlanított  
1 lime, hámozott

A szedret, borókat, epret és lime-ot dolgozza fel a gyümölcspréssel 1 és 3-as sebességfokozaton.

Azonnal szolgálja fel.

### **Uborka, zeller, bab és édeskömény-lé**

1 nagy uborka  
3 zeller  
2 csésze bab  
1 gumó édeskömény

Az uborkát, zellert, babot és édesköményt dolgozza fel a gyümölcspréssel 4 és 5-ös sebességfokozaton.

Azonnal szolgálja fel.

### **Narancslé habbal**

1 kg narancs, hámozott

A narancsot dolgozza fel a gyümölcspréssel 3-as sebességfokozaton.

Azonnal szolgálja fel.

(Feldolgozás előtt a narancsokat tegye a hűtőbe.)

## KÖNNYŰ EBÉD

### Friss zöldségleves nudlival

1 kis paradicsom  
1 zöldpaprika – vágja le az alját és távolítsa el a magházat  
1 kis hagyma, hámozott és felszeletelt  
2 répa  
1 kanál vaj  
1 kanál teljeskiőrlésű liszt  
375 ml zöldségleves  
1 db konzervbab (Baked Beans) – 425 g  
1 zacskó nudli (2perces)  
frissen őrölt feketebors

1. A paradicsomot, paprikát, hagymát és répát dolgozza fel a gyümölcspréssel 1, 4 és 5-ös sebességfokozaton.
2. Egy nagy edényben közepes lángon olvassza fel a vaját.
3. Adja hozzá a lisztet és állandó kevergetés mellett főzze kb. 1 percig.
4. Adja hozzá a levet, zöldséglevest és babot.
5. Hozza forrásba, vegye le a lángot és hagyja 10 percig közepesen főni.
6. Adja hozzá a nudlit és 2 percig főzze, vagy ameddig a nudli meg nem puhul.
7. A levest öntse szét 4 tányérba, ízesítse feketeborssal és azonnal felszolgálható.

### Gazpacho

4 közepes paradicsom  
4 friss petrezselyem  
1 pirospaprika – vágja le az alját és távolítsa el a magházat  
1 csemegeuborka  
1 nagy gerezd fokhagyma, hámozott  
1 kis hagyma, hámozott és felszeletelt  
2 répa  
2 zeller  
2 kanál vörös borecet  
frissen őrölt feketebors  
1 csésze tört jég  
3 kanál felszeletelt friss bazsalikom

1. A paradicsomot, petrezselymet, pirospaprikát, uborkát, fokhagymát, hagymát, répát és zellert dolgozza fel a gyümölcspréssel 1, 4 a 5.
2. Adjon hozzá ecetet és feketeborsot.
3. A levesestányérokba tegyen jeget.
4. A jégre öntse a levest, díszítse bazsalikkal és azonnal fogyasztható.

### **Tészta provenszál szósszal**

- 4 paradicsom
  - 2 friss petrezselyem
  - 1 pirospaprika – vágja le az alját és távolítsa el a magházat
  - 1 zeller
  - 2 nagy gerezd fokhagyma
  - 1 kis hagyma, hámozott és felszeletelt
  - 1 kanál paradicsompüré
  - 1/2 csésze vörösbor
  - 500 g főtt tészta
  - 2 kanál szárított oregánó
  - 3 kanál reszelt parmezán
1. A paradicsomot, petrezselymet, pirospaprikát, zellert, fokhagymát és hagymát dolgozza fel a gyümölcspréssel 1, 4 a 5-ös sebességfokozaton.
  2. Keverje össze a paradicsompürét a vörösborral és öntse a léhez.
  3. Öntse edénybe és főzze közepes lángon kb. 3–4 percig.
  4. Adja hozzá a tésztát és keverje össze. A levet öntse szét 4 tányérba.
  5. Szórja meg oregánóval és parmezánnal. Azonnal szolgálja fel.

### **Joghurtital mangóból, dinnyéből (Cantaloupe) és narancsból**

- 1 mangó, felvágott, hámozott és kimagozott
  - 1/2 kis dinnye (Cantaloupe), hámozott, kimagozott és két azonos részre vágva
  - 5 narancs, hámozott
  - 3 kanál természetes joghurt
1. A dinnyét, mangót és narancsot dolgozza fel a gyümölcspréssel 1 2 és 3-as sebességfokozaton.
  2. A levet öntse egy nagy tálba. Keverje össze a joghurttal.
- Azonnal szolgálja fel.

## JEGES FELFRISSÜLÉS

### Szénsavas frissítő körtéből és barackból

4 nagy barack, felvágva és kimagozva  
3 nagy körte, száratlanítva  
1 csésze tört jég  
250 ml ásványvíz

1. A sárgabarackot és körtét dolgozza fel a gyümölcspréssel 2 és 5-ös sebességfokozaton.
2. A jeget ossza szét 4 nagypohárba.
3. Az elkészített levet öntse szét a poharakba.
4. Öntse fel ásványvízzel és keverje el.

Azonnal szolgálja fel.

### Dinnye, eper és maracuja jéggel

1/2 dinnye (Cantaloupe), hámozott, kimagozott és két azonos részre vágva  
250 g eper, száratlanított  
2 maracuja rostja  
1 csésze tört jég

1. A dinnyét és epret dolgozza fel a gyümölcspréssel 1-es sebességfokozaton.
2. Adja hozzá a 2 maracuja rostját.
3. A jeget ossza szét 4 pohárba, öntse rá a levet és jól keverje el.

Azonnal szolgálja fel.

### Trópusi mix

2 mangó, felvágva, hámozott és kimagozott  
3 kiwi, hámozott  
1/2 kis ananász, hámozott és felvágott  
1/2 csésze friss mentalevél  
1 csésze tört jég

1. A mangót, kiwit, ananászt és mentát dolgozza fel a gyümölcspréssel 2 és 5-ös sebességfokozaton.
2. A jeget ossza szét 4 pohárba, öntse rá a levet és jól keverje el.

Azonnal szolgálja fel.

### Jeges frissítő paradicsomból, nektarinból, maracuja és mentából

6 paradicsom  
2 nektarin, hámozott és kimagozott  
1/2 csésze friss mentalevél  
4 maracuja rostja  
1 csésze tört jég

1. A paradicsomot, őszibarackot és mentát dolgozza fel a gyümölcspréssel 1 és 2-es sebességfokozaton.
2. Adja hozzá a maracuja-rostot.
3. A jeget ossza szét 4 pohárba, öntse rá a levet és jól keverje el.

Azonnal szolgálja fel.



### **Jeges unorka, ananász és koriander-lé**

2 uborka, tetszés szerint hámozott

1/2 csésze friss korianderlevél

1/2 kis ananász, hámozott és felvágott

1 csésze tört jég

1. Az uborkát, koriandert és ananászt dolgozza fel a gyümölcspréssel 4 és 5-ös sebességfokozaton.
2. A jeget ossza szét 4 pohárba, öntse rá a levet és jól keverje el.

Azonnal szolgálja fel.

### **Jeges ital körtéből, retekéből és zellerből**

3 közepes körte, szártalanítva

4 retek, levél nélkül

3 zeller

1 csésze tört jég

1. A körtét, retket és zellert dolgozza fel a gyümölcspréssel 5-ös sebességfokozaton.
2. A jeget ossza szét 4 pohárba, öntse rá a levet és jól keverje el.

Azonnal szolgálja fel.

## SZESZES ITAL

### Pinacolada

1/2 nagy ananász, hámozott és felnégyelve  
3 kanál Malibu likőr  
2 kanál kókuszkrém  
500 ml szódavíz  
1 csésze tört jég

1. Az ananászt dolgozza fel a gyümölcspréssel 5-ös sebességfokozaton.
2. Adja hozzá a likőrt, kókuszkrémet és szódavízet.
3. A jeget ossza szét 4 nagypohárba, öntse rá a levet és jól keverje el.

Azonnal szolgálja fel.

### Mézes álm

1 sárga (cukor) dinnye, hámozott, kimagozva és felnégyelve  
3 kanál Midori likőr  
500 ml szódavíz  
1 csésze tört jég

1. A dinnyét dolgozza fel a gyümölcspréssel 1-es sebességfokozaton.
2. Adja hozzá a likőrt és szódavízet.
3. A jeget ossza szét 4 nagypohárba, öntse rá a levet és jól keverje el.

Azonnal szolgálja fel.

### Bloody Mary

4 közepes paradicsom  
1 nagy pirospaprika – vágja le az alját és távolítsa el a magházat  
2 zeller  
1/3 csésze vodka  
1 csésze tört jég

1. A paradicsomot, zellert és paprikát dolgozza fel a gyümölcspréssel 1, 4 és 5-ös sebességfokozaton.
2. Adjon hozzá vodkát. A jeget ossza szét 4 pohárba, öntse rá a paradicsomszószot és jól keverje el.

Azonnal szolgálja fel.

### Barackos frissítő mentával

6 barack, felvágva és kimagozva  
1/2 csésze friss mentalevél  
2 kanál Creme de Menthe likőr  
2 kanál cukor  
1/2 csésze tört jég  
500 ml ásványvíz

1. A barackot és mentát dolgozza fel a gyümölcspréssel 2-es sebességfokozaton.
2. Adja hozzá a Creme de Menthe likőrt és cukrot.
3. A jeget ossza szét 4 pohárba, öntse rá a barackos keveréket és jól keverje el.

Azonnal szolgálja fel.

## ENERGIAITALOK

### **Életelixír szőlőből, kiwiből és eperből**

A szőlőbor káliumot és vasat tartalmaz, ami energiát ad a fárasztó nap után.

500 g zöld must magiszűrt, száratlanított

2 kiwi, hámozott

250 g eper, száratlanított

500 ml alacsony zsírtartalmú tej

2 kanál proteines ital szárított por

1/2 csésze tört jég

1. A szőlőt, kiwit és epret dolgozza fel a gyümölcspréssel 1-es sebességfokozaton.
2. Adja hozzá a tejet, a proteines italport és a tört jeget.
3. Öntse ki a hűtött poharakba és azonnal fogyasztható.

### **Szénsavas ital őszibarackból, almából és körtéből**

4 nagy őszibarack, felvágva és kimagozva

4 kis piros alma

3 közepes körte, szártalanítva

250 ml szénsavas ásványvíz

1/2 csésze tört jég

1. A sárgabarackot, almát és körtét dolgozza fel a gyümölcspréssel 2 és 5-ös sebességfokozaton.
2. Adjon hozzá ásványvizet és jeget.
3. Öntse ki a hűtött poharakba és azonnal fogyasztható.

### **Narancs, répa, menta és cékla-lé**

4 narancs, hámozott

8 répa

1/4 csésze friss mentalevél

2 kis cékla

A narancsot, répát, mentát és céklát dolgozza fel a gyümölcspréssel 3 és 5-ös sebességfokozaton.

Azonnal szolgálja fel.

## TIPPEK A ROSTOK FELDOLGOZÁSÁHOZ

Hogy a gyümölcs- vagy zöldségrost ne menjen veszendőbe, itt talál pár receptet a rostok felhasználására.

### Kalács répából, tökből és feta sajtból

- 8 lap rétestészta
  - 60 g vaj, felolvasztva
  - 1 póréhagyma, apróra vágva
  - 1 csésze tökrost
  - 1 csésze réparost
  - 250 g feta sajt, feldarabolva
  - 3 db tojás
  - 1 tojásfehérje
  - 1/2 csésze tej
  - 2 kanál narancshéj
  - 3 kanál felvágott friss petrezselyem
1. A tésztalapokat egymásra helyezze és az egyes rétegeket kenje be felolvasztott vajjal. A tésztát tegye 25 cm kalácsformába és nyomja az aljához és az oldalához. A tészta szélét alakítsa 1,5 cm-rel a forma széle fölé.
  2. Keverje össze a póréhagymát, a tök- és réparostot, feta sajtot, tojásokat, tojásfehérjét, narancshéjat és petrezselymet. Öntse a tortaformába és süsse 180 °C-on 25 - 30 percig, vagy amíg aranyárgára nem sül.

### Szalonnás zöldségleves

- 3 kanál vaj
  - 1 hagyma, apróra felszeletelve
  - 1 sonkacsont
  - 350 g céklarost (a levet tegye félre)
  - 50 g krumplirost (a levet tegye félre)
  - 50 g réparost (a levet tegye félre)
  - 100 g paradicsomrost (a levet tegye félre)
  - 50 g káposztarost (a levet tegye félre)
  - A félretett levet öntse fel vízzel, hogy 2 liter legyen.
  - 4 szalonnaszelet, felvágva
  - 1 kanál citromlé
  - 1/2 csésze tejföl a díszítéshez
1. Egy nagy edényben olvassa fel a vajat, közepes lángon pirítsa meg a hagymát (2–3 perc). Adja hozzá a sonkacsontot, cékla-, krumpli-, répa, paradicsom és káposztarostot, továbbá a levet és vizet, szalonnát és citromlevet. Hozza forrásba, vegye le a lángot és hagyja 30-40 percig közepesen főni.
  2. Vegye ki a sonkacsontot, a csontot dobja ki és a húst vágja apró darabokra és tegye vissza az edénybe.
- Tejföllel díszítve szolgálja fel.

### **Tippek a rostok feldolgozásához**

Répa, alma, zeller-tekercs

30 g vaj

1 kis hagyma, apróra felszeletelve

4 és 1/2 csésze répa-, alma és zellerrost (lásd a reggeli frissítő receptjét, R3. old)

250 g cottage sajt

2 kanál felszeletelt friss menta

1 db tojás, felverve

12 lap rétestészta

60 g vaj, felolvasztva

1 csésze friss reszelt parmezán

1. Egy edényben olvassza fel a vaját, közepes lángon pirítsa meg a hagymát (2–3 perc).
2. A tálban keverje össze a hagymát, répa-, alma- és zeller-rostot, cottage sajtot, mentát és tojást. Jól keverje össze.
3. A tésztalapokat felezze meg, 3 lapot tegyen gyuródeszkára, a maradék tésztát takarja le sütőpapírral és nedves konyharuhával, hogy ne száradjon ki. 1 tésztalapot kenjen be felolvasztott vajjal, szórja meg parmezánnal, takarja be a következő tésztalappal, kenje be vajjal és szórja be újra sajttal. Ezt ismétlje meg az utolsó tésztalappal is.
4. A tészta egyik végére tegye az elkészített töltelékét, a széleket hajlítsa befelé és a tésztát tekerje össze. Ezt ismétlje meg a fennmaradó tésztával és töltelékkel is. A tekercszet aztán tegye kikent sütőlapra és süsse 200 °C-on 20 - 25 percig, vagy amíg aranyárgára nem sül.

### **Lángos pasztinákából, fűszernövényből és kukoricalisztből**

2 csésze pasztinákrost, leszűrt

1/4 csésze tej

2 db tojás, sárgája és fehérje külön

1/4 csésze kukoricaliszt

1/4 csésze finomliszt

1 kanál felvágott friss kakukkfű

1 kanál felvágott friss rozmaryng

1 kanál cajun fűszer

1 kis pirospaprika, finoman felszeletelve

1 kanál olaj

1. Egy nagy tálban keverje össze a pasztinákrostot, tojássárgát, finom lisztet, kukoricalisztet, kakukkfűvet, rozmaryngot, cajun fűszert és pirospaprikát. Egy másik tálban verje habosra a tojásfehérjéket és adja hozzá a keverékhez.
2. Egy nagyobb serpenyőben melegítse fel az olajat és tegyen bele pár kanállal a keverékből. Süsse meg minden oldalról kb. 1 percig, vagy amíg aranyárgára nem sül..

Azonnal szolgálja fel.

### Csokoládéhab gyümölcscsel

200 g fehér csokoládé  
200 g eperrost  
200 g málnarost  
3 kanál zselatin felolvasztva 3 kanál forró vízben  
3 tojássárga  
300 ml tejszín  
1/4 csésze porcukor  
2 kanál Grand Marnier likőr

1. Forró vízfürdőben olvassza fel a csokoládét, hagyja kihűlni, de vigyázzon, nehogy megdermedjen.
2. Keverje össze az eper- és málnarostokat és tegye félre.
3. Keverje össze a felolvasztott csokoládét, zselatint és a tojássárgákat és verje fel, amíg a keverék ki nem világosodik és fényes nem lesz.
4. Külön edényben verje fel a tejszínt cukorral amíg kemény nem lesz, keverje össze a csokoládéval, a rostokkal és a Grand Marnier likőrrel. Öntse bele a benedvesített 5 csészényi formába. Hagyja pár óráig vagy az éjszaka folyamán kihűlni.

### Répatorta

1 és 3/4 csésze finomliszt  
2 kanál sütőpor  
1/2 kanál őrölt szerecsendió  
1/2 kanál őrölt fahéj  
1/2 kanál őrölt kardamom  
1/2 csésze mogyoró, finoman felszeletelve  
1/2 csésze mazsola  
1/2 csésze barna cukor  
1 és 1/2 csésze réparost  
2 db tojás, gyengén felverve  
1/2 csésze olaj  
1/4 csésze tejföl

1. Kenje ki és szórja be a 25 x 15 cm tortaformát. A nagy edénybe szitálja a lisztet, sütőport, szerecsendiót, fahéjat és kardamomt, adja hozzá a mogyorót, mazsolát, barna cukrot és a réparost. Jól keverje össze. Adja hozzá a tojást, olajat és tejfölt. Keverje össze elektromos mixerrel közepes sebességen, amíg minden hozzávaló össze nem áll. A keveréket öntse formába.
2. Süsse 180 °C-on 1 órát, vagy amíg a torta el nem készül – tesztelje hurkapálcikával. Vegye ki a sütőből és mielőtt kifordítja a tortalapra, hagyja 5 percig állni.

### **Házi vagdalt**

500 g őrölt marhahús  
500 g őrölt kolbászhús  
2 hagyma, gyengén felszeletelve  
1/2 csésze réparost, leszúrt  
1/2 csésze krumplirost, leszúrt  
2 kanál kari  
1 kanál őrölt köménymag  
1 kanál felvágott friss petrezselyem  
1 tojás, gyengén felkeverve  
1/2 csésze kondenzált tej  
1/2 csésze húsleves  
frissen őrölt feketebors  
2 kanál felvágott mandula

### **Paradicsomszósz**

1/2 csésze marhahúsleves  
4 kanál paradicsomszósz  
1 kanál instant kávé  
3 kanál worcester  
1 és 1/2 kanál ecet  
1 és 1/2 kanál citromlé  
3 kanál barna cukor  
1/4 csésze vaj

1. Egy nagy tálba tegye az őrölt húst, hagymát, répa- és krumplirostot, karit, köménymagot, petrezselymet, tojást, tejet, levest és feketeborsot és jól keverje el. Az egészet tegye 11 x 21 cm vajjal kikent formába. A tetejére szórjon mandulát.
2. Készítse el a paradicsomszószot és öntse a vagdaltra. A vagdaltat süssse a sütőben kb. 40 percre és a szósszal gyakran kenegesse.
3. A paradicsomszószot húsleves, paradicsomlé, kávé, worcester, ecet, citromlé, cukor és vaj összekeverésével készítheti el. Ezt közepes lángon hozza forrásba. Vegye le a lángot és gyakori kevergetés közben hagyja közepesen főni kb. 8–10 percre, vagy amíg a szósz be nem sűrűsödik.

 Catler®

400 SERIES  
CLASS GRADE TOOLS

# JUICE EXTRACTOR

Z důvodu neustálého zdokonalování designu a dalších vlastností se může vámi zakoupený výrobek mírně lišit od výrobku uvedeného na obrázcích v tomto návodu.



WWW.CATLER.EU

ZÁKAZNICKÝ SERVIS • ZÁKAZNICKÝ SERVIS • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT  
INFO@CATLER.EU