



Sistema di spremitura lenta

Questo è l'emblema della tecnologia brevettata della Hurom, il sistema di spremitura lenta. Il simbolo è utilizzato per tutti i prodotti Hurom che preven-
gono la perdita nutrizionale e catturano la vitalità della natura. Quando in-
contrerai l'emblema SSS sarai in grado di godere la bontà fresca della natura.

Hurom®

Slow Juicer

Ricettario

Succhi di frutta

Succhi di verdura

Gelati

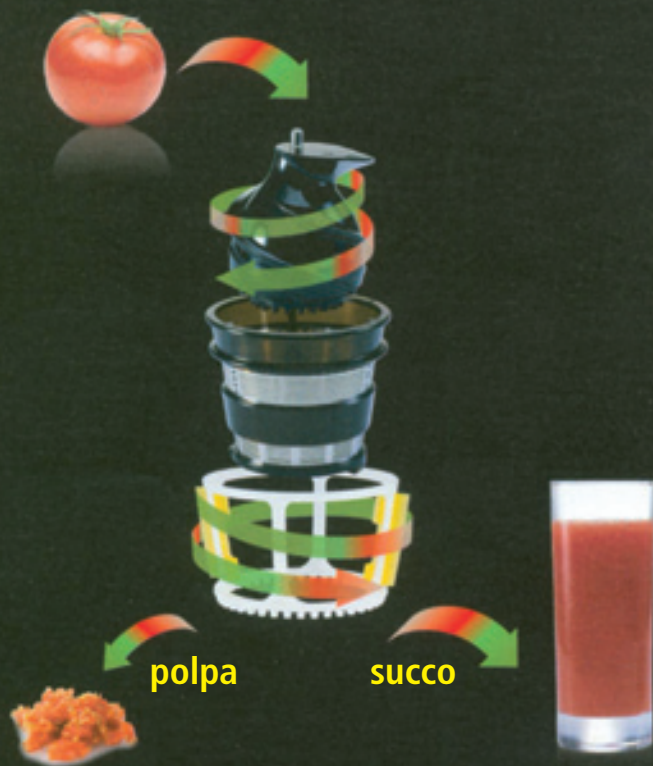
Succhi di mais

Succhi di soia

Cucina

Sistema di spremitura lenta

Questo è l'emblema della tecnologia brevettata della Hurom, il sistema di spremitura lenta. Il simbolo è utilizzato per tutti i prodotti Hurom che prevengono la perdita nutrizionale e catturano la vitalità della natura. Quando incontrerai l'emblema SSS sarai in grado di godere la bontà fresca della natura.



**Slow
Squeezing
System**

Senti la differenza!

Come è possibile ottenere risultati così diversi dal medesimo pomodoro?

La risposta è l'estrazione a bassa velocità e non la macinazione ad alta velocità!

L'estrazione a bassa velocità permette di ottenere una maggiore quantità di succo e una minore quantità di polpa.



Hurom Slow Juicer



Estrattore tradizionale

Hurom estrattore a bassa velocità è...



Conveniente

Può produrre una grande quantità di succo senza sosta



Flessibile

Può servire tutti i tipi di succo desiderati



Economico

Permette di ottenere più succo utilizzando meno frutta.



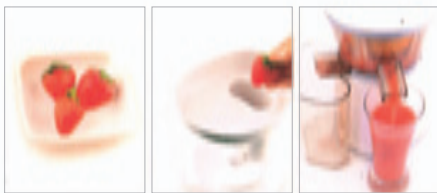
Fa risparmiare tempo

Permette di sostituire un pasto con un bicchiere di succhi nutrizionali



Succo di fragola

Il colore rosso delle fragole dato dalla presenza di licopene rafforza il sistema immunitario e circolatorio rallentando il processo di invecchiamento. Le fragole hanno un alto contenuto di vitamina C rispetto a molta frutta. Mangiare 5 o 6 fragole al giorno fornisce la necessaria dose di vitamina C.



1. lavare le fragole con il picciolo.
2. Introdurre le fragole nell'apparecchio.

Consiglio

Inserire le fragole intere con il picciolo nell'estrattore di succhi, non solo è più semplice ma la qualità del succo estratto è migliore.



Succo di Mele

Le mele sono ricche non solo di vitamine e minerali ma di ingredienti che prevengono il cancro. La fibra attiva presente nella pectina è efficace nel trattamento della costipazione e della diarrea. L'acidità migliorerà la digestione e l'assorbimento del ferro. Inoltre l'acido citrico presente nelle mele allevia lo stress e la fatica ed è utile nella cura della pelle.



1. lavate le mele con la buccia.
2. tagliate le mele in dimensioni adatte.
3. inserite le mele nell' estrattore di succhi.

Consiglio

Le mele si ossidano facilmente. Per ottenere un liquido limpido utilizzate il filtro bianco. La stagionalità e il tipo delle mele utilizzate possono modificare la velocità di spremitura e il volume della schiuma.



Succo di Melograno

I melograni contengono l'ormone femminile estrogeno e di conseguenza sono utili per le donne che attraversano la fase della menopausa. I semi contengono estrogeni e la polpa contiene vitamine che danno energia e curano la pressione alta e i coaguli di sangue.



- 1 Eliminate la buccia esterna.
- 2 Inserite il frutto nell'estrattore di succhi.

Consiglio

L'origine del melograno può influire sul colore e la quantità di succo prodotto.



Succo di Arancia

Le arance contengono vitamina C, flavonoidi e beta carotene utili per prevenire l'invecchiamento cellulare e rafforzare il sistema immunitario contro malattie e cancro.



- 1 Sbucciate il frutto e tagliatelo in dimensioni adatti.
- 2 Inserite i pezzi di arancio nell' estrattore di succhi.

Consiglio

Se inserite il succo d'arancia nell' estrattore di succhi una seconda volta otterrete un succo più chiaro e un residuo minore di polpa nel filtro.



Succo di Uva

Il colore viola causato dai flavonoidi previene i coaguli di sangue e le malattie cardiache.

L'abbondante quantità di minerali stimola la forza muscolare. Tannina e pectina presenti nell' uva migliorano il sistema digestivo.



1. Lavate, dividete ed inserite la frutta nell' estrattore di succhi.
2. Non centrifugare una seconda volta il succo d'uva estratto perché potrebbe danneggiare il funzionamento della macchina.

Consiglio

La superficie di un uva fatta maturare correttamente potrebbe essere coperta da una polvere bianca. È consigliabile acquistare l'uva con la polvere bianca distribuita uniformemente.



Succo di Pomodoro

I pomodori sono stati selezionati dalla rivista time come uno dei dieci cibi più sani. Il licopene, presente nei pomodori, è altamente efficace contro l'invecchiamento e il cancro. Ha un basso contenuto di calorie che lo rende un cibo dietetico ideale ed è utile nella prevenzione dell'alta pressione e dei coaguli di sangue.



1. Lavare accuratamente e tagliare il pomodoro in pezzi adatti, compreso il picciolo.
2. Inserire il pomodoro nell'estrattore di succhi.

Consiglio

I pomodori ciliegini sono più piccoli dei pomodori normali ma più nutrienti e calorici. Siccome entrambi contengono complessivamente poche calorie sono consigliati per chi è a dieta.



Sorbetto di Frutta Naturale

Il sorbetto si ottiene con succo di frutta leggermente congelato: non viene aggiunto latte rendendolo così un perfetto e naturale dessert.



Ingredienti: Frutta, miele o oligo saccarina.

1. Tagliare la frutta in pezzi adatti.
2. Inserire la frutta nell' estrattore di succhi.
3. Mescolare il succo estratto con il miele o con la saccarina. Mettere in freezer (un cucchiaino di miele o saccarina per 100 ml di succo).
4. Estrarre dal freezer dopo 3 o 4 ore, mescolare il ghiaccio con un cucchiaino e rimettere in freezer.

Consiglio

Quando il succo di frutta viene congelato lo zucchero contenuto si riduce, ecco perché è utile aggiungere miele o saccarina prima di congelare il succo.



Ghiaccioli di Frutta Naturali

Il ghiacciolo è fatto solo con frutta naturale senza conservanti e additivi



Ingredienti: frutta, latte condensato

1. Preparare la frutta e il latte condensato
2. Inserire la frutta nell' estrattore di succhi
3. Mescolare il succo con il latte condensato e mettere in freezer
(un cucchiaino di latte condensato per 100 ml di succo)

Consiglio

Nonostante siano in vendita una varietà di stampi per ghiaccioli non è necessario spendere soldi. Una tazza o un contenitore di plastica saranno sufficienti.



Gelato

Uova, panna fresca e succo vengono utilizzati per fare questo gelato ricco di sapore e sostanze nutritive.



Ingredienti: 300 ml di succo di fragole, 5 cucchiaini di latte scremato in polvere, 3 cucchiaini di latte condensato, un tuorlo d'uovo, 100 ml di panna

1. lavare le fragole ed estrarre il succo utilizzando l'estrattore di succhi
2. mescolare il latte scremato in polvere, il latte condensato, il tuorlo d'uovo con il succo.
3. Trasferire in una pentola e riscaldare a fiamma bassa mescolando costantemente.
Portare ad ebollizione e raffreddare.
4. Montare la crema fino ad addensarla.
5. una volta raffreddato trasferire il composto in un contenitore adatto al freezer e mescolare bene.
6. Mettere in freezer per 3 – 4 ore. Tirare fuori dal freezer e ogni 1 o 2 ore e mescolare con un cucchiaino per ottenere un gelato più soffice.

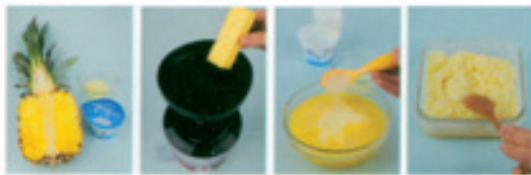
Consiglio

Quando il succo di frutta viene congelato lo zucchero contenuto si riduce, ecco perché è utile aggiungere miele o saccarina prima di congelare il succo.



Gelato allo Yogurt

Gelato composto da succo di frutta e yogurt freschi.



Ingredienti: 300 ml di succo d'ananas, 1 confezione di yogurt intero,
3 cucchiaini di latte condensato.

1. Preparare il succo d'ananas, lo yogurt intero e il latte condensato.
2. Rimuovere la parte centrale e tagliare in pezzi adatti. Inserire nell'estrattore di succhi.
3. Mescolare il succo con lo yogurt e il latte condensato e congelare.
4. mescolare il composto ogni 1 o 2 ore con un cucchiaino e rimettere in freezer.

Consiglio

La frutta acida come arance e ananas è più gustosa con yogurt intero rispetto al latte scremato e alla panna fresca.



Succo di Erba di Grano

L'erba di grano è ricca di vitamine e minerali. È utile nella prevenzione del cancro e dell'invecchiamento.

Pulisce il sangue, aumenta la circolazione, previene la pressione bassa e mantiene forti i vasi sanguigni.



1. Tagliare l'erba di grano della giusta lunghezza.
2. Inserire l'erba di grano nell'estrattore di succhi. Essendo sottile il prodotto va inserito a mazzetti.
3. Per ridurre l'intensità del sapore dell'erba di grano aggiungere arance o pere.

Consiglio

L'erba di grano può essere facilmente coltivata a casa oppure acquistata su internet o da coltivatori locali.



Succo di Carota

Le carote sono piene di beta carotene, un tipo di vitamina A, utile per la vista per la prevenzione del cancro e l'invecchiamento della pelle.



1. Lavare e tagliare in listarelle.
2. Inserire le carote tagliate nell' estrattore di succhi.
3. Se inserite il succo di carota nell' estrattore di succhi una seconda volta otterrete un succo più chiaro e un residuo minore di polpa nel filtro.

Consiglio

Il colore aranciato delle carote potrebbe macchiare la spazzola ma il colore sarà lavato via naturalmente quando verrà inserito il prossimo ingrediente.



Succo di Broccoli

I broccoli contengono selenio, un componente che previene il cancro. È ricco di beta carotene ed altri minerali che prevengono l'invecchiamento e le malattie derivanti dallo stile di vita.



1. Il gambo è ricco di elementi nutritivi. Tagliarlo in pezzi adatti.
2. Inserire i broccoli nell'estrattore di succhi.
3. Mescolare i broccoli con pere, mele o meloni per aumentarne il sapore e il succo.



Succo di Sedano

Il profumo caratteristico del sedano aumenta l'appetito e allevia la fatica. Controlla la traspirazione, migliora la diuresi e mantiene la temperatura corporea. È ricco di fibre, controlla la digestione, abbassa il colesterolo. Previene l'invecchiamento, la costipazione, il cancro ed altre malattie. È inoltre utile nel trattamento delle malattie del sistema nervoso, avvelenamento da cibo, menopausa e nevralgia.



1. Lavare e tagliare il sedano in pezzi adatti.
2. Inserire il sedano nell'estrattore di succhi.



Succo di Cavolo Verde

Il cavolo verde ha un alto contenuto di proteine e vitamine. È ricco di una grande varietà di minerali e cura le malattie relative allo stile di vita. Elimina le scorie dall'intestino e aiuta nella prevenzione dell'avvelenamento del fegato e dell'anemia aumentando la circolazione sanguigna.



1. Il succo di cavolo è molto viscoso ed ha un sapore molto forte. Mescolarlo con pere, mele o meloni per eliminarne l'asprezza ed aumentare il succo.



Succo di Peperoni / Paprika

La paprika diminuisce il colesterolo e migliora la crescita nei bambini. È inoltre utile nella prevenzione dell'atrofia. L'abbondanza di vitamine migliora la qualità della pelle e previene l'invecchiamento.



1. I semi dei peperoni / paprika potrebbero risultare speziati e amari. Eliminateli e tagliate in pezzi adatti.
2. Inserite i pezzi nell'estrattore di succhi.



Latte di Mais

Il latte di mais è un perfetto elemento complementare per la colazione.



1. Scolare il mais per eliminarne il liquido.
2. Preparare il latte e il mais.
3. Inserire il latte e il mais nell' estrattore di succhi simultaneamente.



Latte di Mais e Mandorle

Il latte di mandorla e mais è ricco di vitamine essenziali.



1. Preparare le mandorle, il mais e il latte.
2. Mescolare insieme le mandorle il latte e il mais.
3. Inserire il composto nell' estrattore di succhi.
4. Dopo avere spremuto gli ingredienti aggiungere poco latte nell' estrattore per ridurre i residui nel filtro.



Succo di Mais e Ananas

Il succo di mais e ananas migliora la digestione e contrasta la costipazione.



1. Preparare l'ananas e il mais.
2. Eliminare la buccia e il gambo dell' ananas e tagliare in pezzi adatti.
3. Inserire il mais e l' ananas nell' estrattore di succhi alternandoli.



Sorbetto di Mais e Uva

Il succo di mais e uva allevia la fatica e pulisce le arterie.



1. Preparare l'uva e il mais.
2. Inserire il mais e l'uva nell'estrattore di succhi alternandoli.



Latte di Semi di Soia

Il latte di semi di soia è ricco di proteine.



Ingredienti: semi di soia bolliti, latte oppure acqua.

- 1 Mescolare i semi di soia con il latte o con l' acqua a pari quantità.
- 2 Inserire delicatamente il composto nell' estrattore di succhi facendo attenzione ad aggiungere latte o acqua e i semi di soia nella giusta proporzione.
- 3 Inserire il latte di soia nell' estrattore di succhi una seconda volta per eliminare i residui in eccesso.

Consiglio

È inoltre vantaggioso utilizzare l'acqua di bollitura dei semi di soia.



Succo di Soia e Noci

Il succo di soia e noci aiuta ad attivare il cervello.



Ingredienti: noci, semi di soia bolliti, latte.

1. Preparare le noci, i semi di soia e il latte in parti uguali.
2. Mescolare i tre ingredienti e inserirli nell'estrattore di succhi.
3. Aggiungere una piccola quantità di latte nell'estrattore per eliminare i residui rimasti.



Succo di Soia e Uva

Il succo di soia e uva è pieno di glucosio, alleato utile contro la fatica.



Ingredienti: Uva, semi di soia bolliti.

1. Lavare la frutta e staccarne gli acini.
2. Inserire i semi di soia bolliti e l'uva nell'estrattore alternandoli.



Succo di Soia e Sedano

Il succo di soia e sedano allevia lo stress e la fatica.



Ingredienti: Sedano, semi di soia bolliti, acqua.

1. Lavare il sedano e tagliarlo a listarelle.
2. Mescolare i semi di soia con l' acqua.
3. Introdurre i semi di soia bolliti e il composto di acqua nell' estrattore alternandoli.
4. Aggiungere una piccola quantità d'acqua nel macchinario per eliminare i residui rimasti.



Zuppa di Mais



Ingredienti: 1 barattolo di mais, 15 grammi di cipolla, 100 ml di latte.

1. Scolare il mais.
2. Introdurre il mais e il latte nell'estrattore di succhi in pari quantità.
3. Aggiungere la cipolla.
4. Trasferire il composto in una pentola e riscaldare a fuoco medio.



Marmellata di uva



Ingredienti: 200 grammi di uva, 100 grammi di zucchero

1. lavare l'uva e staccarne gli acini.
2. Inserire l'uva nell' estrattore.
3. Trasferire il composto con lo zucchero in una pentola e portare a bollore.

Consiglio

La marmellata è pronta quando una goccia di marmellata in acqua fredda non si spande diluendosi.



Ketchup di pomodoro



Ingredienti : 3 pomodori, mezza cipolla, un cucchiaino di aceto, 3 cucchiaini di miele, un cucchiaino di amido, sale a piacere, una foglia di alloro.

1. Lavare la cipolla e il pomodoro e inserirli nell'estrattore di succhi utilizzando il filtro.
2. Mescolare un cucchiaino del composto con l'amido.
3. Portare ad ebollizione con una foglia di alloro.
4. Quando il composto si addensa aggiungere miele e aceto e salare a piacere.
5. Aggiungere al composto l'amido rimasto e spegnere il fuoco.
6. Rimuovere l'alloro e conservare in frigo in una bottiglia di vetro.

Consiglio

Il ketchup si conserverà circa un mese nel frigorifero.

HUrom[®]
Slow Juicer
HUROM ITAL

ITALJUICER
Alimentazione, Natura e Vita