

HUrom
SLOW JUICER



Шнековые соковыжималки
нового поколения



Содержание

<i>Преимущества Hurom Slow Juicer</i>	<i>3</i>
<i>О соках.....</i>	<i>4</i>
<i>Ананасовый сок</i>	
<i>Апельсиновый сок</i>	
<i>Арбузный сок</i>	
<i>Банановый сок</i>	
<i>Виноградный сок</i>	
<i>Гранатовый сок</i>	
<i>Грейпфрутовый сок</i>	
<i>Клубничный сок</i>	
<i>Малиновый сок</i>	
<i>Морковный сок</i>	
<i>Сок из брокколи</i>	
<i>Сок из киви</i>	
<i>Сок из томатов</i>	
<i>Яблочный сок</i>	
<i>Мороженое и сорбеты</i>	<i>19</i>
<i>Избранные рецепты от магазина</i>	<i>21</i>

Традиционная соковыжималка VS Hurom SlowJuicer

Содержание питательных веществ

Hurom единственная соковыжималка сохраняющая большее количество питательных веществ и энзимов



Результаты наших внутренних тестов. Иные условия могут дать другие результаты.

Больше Витамина С!

Hurom постепенно и бережно выдавливает сок, сохраняя в себе больше не разрушенного и качественного витамина С. Получите больше природных полезных веществ!



Обычная соковыжималка

HUROM

По результатам тестов Корейского института пищевых продуктов 2006 г. Содержание витамина С 25,9 мг/100 г.

Тихая работа!

Hurom работает тихо, даже во время максимальной нагрузки, благодаря его низкооборотному мотору, выдавливающего сок

Свыше 70-90 дБ (90 дБ: Большой грузовик, шум метро) Не больше 30-55 дБ (30 дБ: Обычная речь)



Обычная соковыжималка



HUROM

Данные наших внутренних тестов. Результаты могут различаться.

Количество получаемого сока!

Зачем получать лишь половину?

С Hurom получаете все из продукта!



Обычная соковыжималка



HUROM

В 2 раза ↑

Результат полученный из 20 помидоров-черри (наш внутренний тест)

Hurom SlowJuicer это...



Удобство:

Возможность выжимать много сока без остановки.



Универсальность:

Делает сок из любых фруктов и овощей.



Экономность:

Получает намного больше сока, чем традиционная соковыжималка.



Экономия времени:

Возможность заменять еду большим стаканом питательного сока.

Ананасовый сок



Не многие пробовали чудесный прохладный **натуральный ананасовый сок** жарким летним днём. Это невероятно вкусно и полезно! Нежный, сладкий и ароматный - наверное, так можно описать натуральный сок из ананаса. Но это всё равно, что рассказывать, как пахнет роза... Натуральный ананасовый сок нужно пробовать!

Но получить сок из ананаса на обычной соковыжималке трудно. Это связано с тем, что сердцевина плода волокнистая и жесткая, а остальная мякоть по структуре не очень плотная. Выжимая сок на центрифужной соковыжималке, получаем много отходов и вспененный сок. Совсем другого вкуса получается сок на шнековой соковыжималке Nigom - он ароматный, однородный и с небольшим количеством мякоти. Но даже Nigom требует правильного подхода к получению сока из ананаса:



1) так как у нас сложно найти органические (выращенные без применение химии) ананасы, нужно обязательно очищать кожуру

2) рекомендуем после отжима половины большого ананаса разобрать соковыжималку и очистить вал (шнек) и выходное отверстие для жмыха от волокон. Это необходимо делать, если вы выдавливаете сок и из сердцевины ананаса.

В ананасах содержится бромелаин - вещество, имеющее противовоспалительное действие. Также, согласно исследованиям, бромелаин сдерживает рост раковых клеток.

Апельсиновый сок



Апельсиновый сок настолько известен широкому кругу людей, что, казалось бы, не стоит даже говорить о нём. Но, в тоже время, многие пьют апельсиновый сок промышленного изготовления, который лишь отдалённо напоминает натуральный живой апельсиновый сок, а в сущности представляет собой воду с сахаром, ароматизированную порошковым концентратом.

Стакан (250 мл) свежесжатого апельсинового сока **покрывает суточную потребность** организма взрослого человека в **витаине С**. Именно витамин С поддерживает функционирование иммунной системы в нормальном состоянии. Также витамин С помогает нейтрализовать свободные радикалы и предупреждает клеточные повреждения ими.

Калий нужен для хорошего состояния мышц и уменьшает риск развития гипертонии. Стакан сока из апельсинов покрывает суточную потребность человека в калии на 14%.

Многие эксперты считают апельсиновый сок одним из самых полезных и богатых микроэлементами и витаминами в пересчёте на одну килокалорию.

Натуральный сок из апельсин получить очень легко на [соковыжималке Hurom](#). Нужно очистить апельсины от кожуры и разделить на дольки подходящего размера. Так как мякоть апельсина

сочная и мягкая, выход сока из очищенных плодов большой. Себестоимость получения свежавыжатого апельсинового сока, конечно, выше, чем стоимость пакетированного апельсинового сока. Но разница в цене сторицей покрывается более высокими вкусовыми качествами и несоизмеримо большей пользой от употребления его для здоровья.



1. Очистите апельсины и разделите их на подходящего размера дольки.
2. Положите подготовленные кусочки апельсина в соковыжималку

Полезный совет

Если Вы пропустите выжатый сок через соковыжималку второй раз, тогда сок станет прозрачнее и в фильтре будет меньше остатков.

Арбузный сок



Арбуз известен не только своими вкусовыми качествами, но и лечебно-профилактическими свойствами. Благодаря наличию легко усваиваемых сахаров, витаминов группы В, витамина С,

калия, магния, железа в органической форме, арбуз рекомендуют применять при профилактике или лечении мочекаменной болезни, заболеваниях печени и почек. Он не вызывает раздражения мочевыводящих путей и почек.

Сочная мякоть арбуза содержит большое количество жидкости, а значит **из арбуза можно приготовить замечательный сок!** Но возникает вопрос, зачем делать арбузный сок, когда он и так имеет нежную мякоть?

Во-первых, это позволит в какой-то степени **избежать** вероятности потребить большое количество **нитратов**, если такой арбуз вдруг попадёт на стол. Так как нежная мякоть всё же содержит клетчатку, которая накапливает нитраты, то использование соковыжималки Hurom Slow Juicer позволит сделать чистый сок без мякоти.

Во-вторых, даже не очень сладкий арбуз при приготовлении сока из его мякоти позволит получить сладкий и ароматный фреш.

Приготовить же арбузный сок без потери питательных веществ может [шнековая соковыжималка Hurom](#). Она сделает это очень быстро и эффективно. Минимальный выход жмыха - максимальный выход сока. Только испив настоящий арбузный сок, а не умозрительно представив его, Вы убедитесь в правоте наших слов.



Банановый сок



Получить в домашних условиях банановый сок при помощи обычной центрифужной соковыжималки очень сложно. Можно использовать либо блендер, либо соковыжималку [Hurom](#). Но, в любом случае, банановый сок собственного приготовления будет отличаться от пакетированного по консистенции. Он будет напоминать пюре. При получении сока из бананов на соковыжималке [Hurom Slow Juicer](#) жмых по консистенции также напоминает пюре. Фактически, жмых в данном случае можно употреблять также как и сок.

Как и все фруктовые соки, банановый сок очень богат калием, который необходим для нормального состояния и функционирования сердечно-сосудистой системы.

Виноградный сок



Фиолетовая окраска, вызванная флавоноидом, снижает вязкость крови, предотвращает образование тромбов и укрепляет сердце. Имеющиеся в изобилии минералы стимулируют мышечную силу, а пектины и танины в винограде полезны для пищеварительной системы.

Для получения виноградного сока на [соковыжималке Hurom Slow Juicer](#) нужно отделить бубки винограда от плодоножки, предварительно тщательно вымыв грозди.

Очень высокое содержание глюкозы придаёт виноградному соку сладкий вкус. При проблемах с поджелудочной железой нужно аккуратно употреблять виноградный сок.

Однако не следует забывать, что свежавыжатый сок винограда не идёт ни в какое сравнение с соком, полученным при помощи пароварки, не говоря уже о соке из тетра-пака.



Гранатовый сок



Сок из плодов граната очень вкусен. Однако, он не только вкусен и питателен (содержание глюкозы и фруктозы - от 8% до 20%), но и чрезвычайно полезен: в соке граната содержится масса микроэлементов и витаминов. Среди них витамин С, кальций, магний, марганец, калий и натрий. Также он содержит большое количество антоцианов.

Рекомендуется пить гранатовый сок людям, имеющим пониженный уровень гемоглобина в крови.

Получить гранатовый сок на обычной центрифужной соковыжималке очень сложно, так как мелкие косточки забивают ситечко и эффективность извлечения сока из зёрен весьма мала. Можно получить гранатовый сок, отжав его через марлю, но это совершенно не удобно и не позволяет извлечь полезные вещества из косточек. *Nurom* же делает сок из гранатов просто великолепно! Для этого нужно очистить зёрна от кожуры и отжать сок. Теоретически, можно получить сок даже не очищая кожуру, но в таком случае он не будет так приятен на вкус. Жмых после получения гранатового сока в соковыжималке *Nurom* получается почти сухим и полезные вещества извлекаются с максимальной эффективностью.

Гранаты содержат женский гормон эстроген, поэтому он полезен для женщин в период менопаузы. Семена содержат эстроген, а мякоть – дающие энергию витамины, которые лечат высокое кровяное давление и предотвращают образование сгустков крови.



- Снимите внешнюю корку и выньте фрукт.
- Положите подготовленный фрукт в соковыжималку.

Полезный совет

Цвет граната и количество выжатого сока зависят от его места происхождения.

Грейпфрутовый сок



Грейпфрутовый сок содержит нарингин, вещество, способствующее похудению. Но он содержится, преимущественно, в полупрозрачных перегородках между дольками. Поэтому очень важным является способ получения сока из грейпфрута.

Сок из грейпфрута является чудесным освежающим напитком в жаркую погоду. Употребляя его, человек легче переносит летний зной.



1. Очистите фрукты и разделите их на подходящего размера дольки.
2. Положите подготовленные кусочки грейпфрута в соковыжималку

Полезный совет

Количество сока может отличаться в зависимости от свежести грейпфрута. Объединение сока грейпфрута с соком груши позволит убрать часть кислоты.

Клубничный сок



Красную окраску клубнике придаёт ликопин. Он укрепляет иммунную и сердечнососудистую систему, замедляя процесс старения. В клубнике содержится большее число витамина С по сравнению с другими фруктами. Очень вкусный и ароматный клубничный сок можно с лёгкостью получить, используя [соковыжималку Hurom](#).



1. Подготовьте клубнику, промыв ее вместе с плодоножкой.
2. Положите клубнику в соковыжималку.

Полезный совет

Заправляйте клубнику в соковыжималку вместе с плодоножкой. Это не только менее хлопотливо, но и позволяет лучше выжимать сок.

Малиновый сок



Натуральный малиновый сок обладает массой целебных свойств. Это обусловлено высоким содержанием органических кислот в ягодах малины (яблочная, салициловая, лимонная, винная и др.), кахетинов, витаминов С, А, В. Сок из ягод малины очень легко усваивается организмом. Содержание сахаров в плодах малины достигает 11% (сахароза, фруктоза, пентоза).

Семена малины содержат до 22% жирного масла.

Для некоторых будет полезно знать, что этот сок способен облегчить последствия отравления алкоголем.

Так как малина довольно дорога даже в сезон массового сбора, сок из ягод нужно получать как можно более эффективно. В обычной центробежной соковыжималке семена ягод малины могут

забить ситечко в измельчительной корзине, поэтому многие производители не рекомендуют делать сок из малины и других ягод с мелкими косточками (красная и чёрная смородина, крыжовник). От проблем подобного рода свободна [шнековая соковыжималка Hurom Slow Juicer](#). Она выдавливает сок из малины очень быстро, экономно и качественно, извлекая полезные вещества даже из косточек, частично их измельчая.

1. Подготовьте малину, промыв ее под струей воды
2. Положите малину в соковыжималку.

Морковный сок



Морковь относится к наиболее ценным овощам по витаминным показателям. В плодах моркови содержится большое количество бета-каротина, который в организме человека превращается в ретинол (витамин А). Бета-каротин и витамин А очень важны для поддержания здорового состояния глаз (предохраняет от пересыхания уголки глаз), нормального развития зубов и костей. Также известно, что витамин А является мощным антиоксидантом, замедляет процессы старения.

Сок из моркови предоставляет возможность получить организму необходимое количество бета-каротина. Также он богат сахарами, придающими сладкий вкус морковному соку.

Некоторые диетологи рекомендуют при употреблении морковного сока, для лучшего усвоения каротина, добавлять несколько капель растительного масла.

Морковь богата на бета-каротин, тип витамина А, сохраняющего зрение, предотвращающего от рака и старения. Она также полезна для кожи

Шнековая соковыжималка [Hurom](#) идеально справится с получением сока из моркови.



- Помойте и порежьте морковь на длинные полоски.
- Поместите подготовленную морковь в соковыжималку.
- Если вы пропустите морковный сок через соковыжималку дважды, тогда будет меньше остатков и сок будет прозрачнее.

Полезный совет

Щетка может окраситься в оранжевый цвет, однако он смывается естественным путем при использовании следующего ингредиента.

Сок из брокколи



Брокколи содержит селен - элемент предотвращающий рак. Капуста брокколи также богата бета-каротином и другими минералами, которые предупреждают старение и заболевания, связанные с малоподвижным образом жизни.

В шнековой соковыжималке можно без проблем приготовить сок из брокколи



- Плодоножка содержит много питательных веществ, поэтому порежьте и ее на кусочки подходящего размера.
- Положите подготовленную брокколи в соковыжималку [Hurom](#)

Полезный совет

Смешайте брокколи с грушами, яблоками или дыней, чтобы придать больше вкуса и свежести

Сок из киви



Во многих европейских странах принято очищать кожуру киви, однако её также можно и не чистить. Кожура фрукта киви является абсолютно съедобной. Но нужно помнить, что в кожуре киви содержится более 98 процентов применяемых при выращивании пестицидов. Если вы просто едите киви с кожурой, хорошо мыть их и удалять волоски с помощью щётки нужно обязательно. Это необходимо для удаления песка и грязи, которая накапливается на этих волосках. Эта грязь и мелкий песок может вызывать раздражение пищеварительного тракта и приводить даже к образованию полипов в кишечнике. В то же время, делая сок из киви, Вы получаете максимум витаминов и минимум пестицидов. Это ещё один аргумент в пользу употребления сока киви, полученного с [соковыжималкой Hurom Juicer](#)



1. Слегка почистите киви щеткой, чтобы удалить мелкие волоски, и порежьте на подходящего размера кусочки с кожурой.
2. Положите подготовленные киви в соковыжималку.
3. Кожура киви отжимается через отдельное выпускное отверстие.

Полезный совет

Существует два разных цвета киви, и содержание в них полезных веществ немного отличается. Зеленый киви более кислый и полезен для диетических целей. Желтый киви сладкий и практически без волосков.

Сок из томатов (помидоров)



Помидор имеет удивительно богатый состав. **В состав помидора (на 100г)** входит двойное количество витамина С, витамины РР, А, витамины группы В (В1, В9, В2, В6), Е и К, а также в не больших количествах фруктоза и глюкоза, минеральные вещества - магний, йод, цинк, натрий, железо, марганец и др. Томаты имеют органические кислоты - лимонную, яблочную и винную.

Помидоры и томатный сок очень востребованы среди желающих избавиться от лишнего веса, так как **калорийность помидоров** равна 25 ккал/100г, а калорийность томатного сока равна 20 ккал/100г. Они обладают свойством восстанавливать нарушения обменных процессов, «притуплять» чувство голода и создавать эффект быстрого насыщения организма.

Еще одно преимущество помидоров, то, что они являются отличным природным антидепрессантом. Они предупреждают инсульт и инфаркт.

Сегодня поговорим о получении сока из помидоров при помощи домашнего любимца - [Hurom Slow Juicer](#).

Низкооборотная соковыжималка Hurom имеет **шнековую технологию отжима**, что позволяет более тщательно и бережно перетирать помидоры. Таким образом, томат отдает весь сок, а жмых остается практически сухой!

Как показывает практика эксплуатации **низкооборотной соковыжималки Hurom**, для получения стакана томатного сока (250 мл) достаточно 3-4 плодов средней величины.

Вы можете оценить преимущество использования шнековой технологии - **сок однородной консистенции**. В отличие от сока, полученного из центрифужных соковыжималок, он не оседает, густая мякоть не отделяется от сока.



1. Помойте и порежьте томаты на дольки
2. Поместите подготовленную морковь в соковыжималку [Hurom](#)

Полезный совет

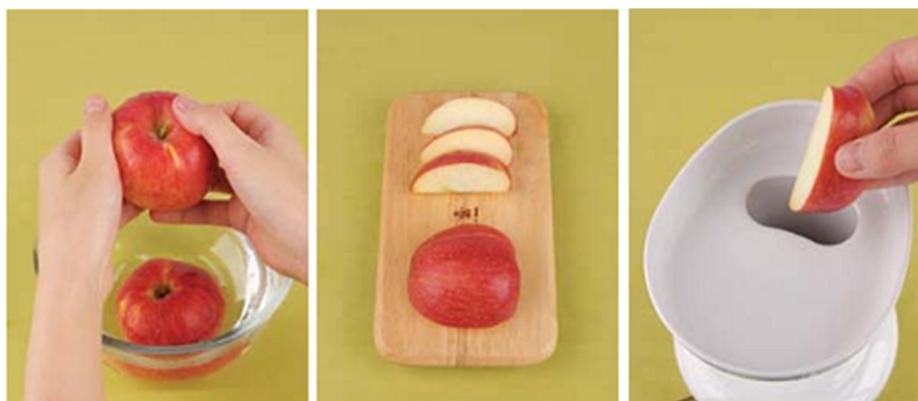
Томаты черри меньше, чем обычные помидоры, но в них содержится больше питательных веществ и больше калорий.

Яблочный сок



Целительные свойства яблок известны с древних времён. Употребляя свежесжатый яблочный сок, мы получаем концентрат витаминов, ферментов и микроэлементов, содержащихся в этих действительно чудотворных фруктах.

Яблочный сок очень показателен в плане качества и возможностей соковыжималок: стоит налить в прозрачные стаканы соки, полученные на разных соковыжималках, чтобы даже визуально заметить различия. Яблочный сок, полученный с помощью [Hurom](#) более однородный и не так подвержен изменению цвета по прошествии небольшого периода времени. Сок же, полученный на обычной высокооборотной соковыжималке разделяется на фракции и через 2-3 минуты заметно меняет цвет на более тёмный. Это говорит о том, что железо, в большом количестве находящееся в яблоках, подверглось сильному окислению из-за воздействия на измельчённые частички яблок потоков воздуха при центрифугировании.



1. Тщательно вымойте яблоки
2. Нарезьте яблоки на дольки подходящего размера
3. Поместите дольки в соковыжималку [Hurom](#)

Полезный совет

Яблочный сок легко окисляется, при этом сок получается довольно легко. Но сезон и тип используемого яблока могут изменить скорость выхода сока и объем пены.

Мороженое и сорбеты

Натуральный арбузный сорбет

Вам понадобится:

Натуральный арбузный сок

На 100 г. сока 1 чайную ложку меда



Способ приготовления

С первого взгляда десерт очень похож на мороженое, но он более мягкий, обезжиренный и в сорбете значительно меньше калорий. С помощью **шнековой соковыжималки Hurom** готовим арбузный фреш, смешиваем сок и мед и ставим смесь в морозилку. Когда сорбет наполовину застынет, достаем его и перемешиваем. После ставим сорбет опять в морозилку и замораживаем. Потом еще раз взбиваем и до подачи храним замороженным.

Ананасовое мороженное

Вам понадобится:

Ананасовый сок — 300 г.

Йогурт (не менее 3.5% жирности) — 200 г.

Сгущенное молоко — 50 г.

Способ приготовления:

Тщательно перемешайте натуральный ананасовый сок с йогуртом и сгущенным молоком.

Поставите в морозильную камеру.



Через 3-4 часа мороженое будет готово.

Натуральное яблочное мороженое

Вам понадобится:

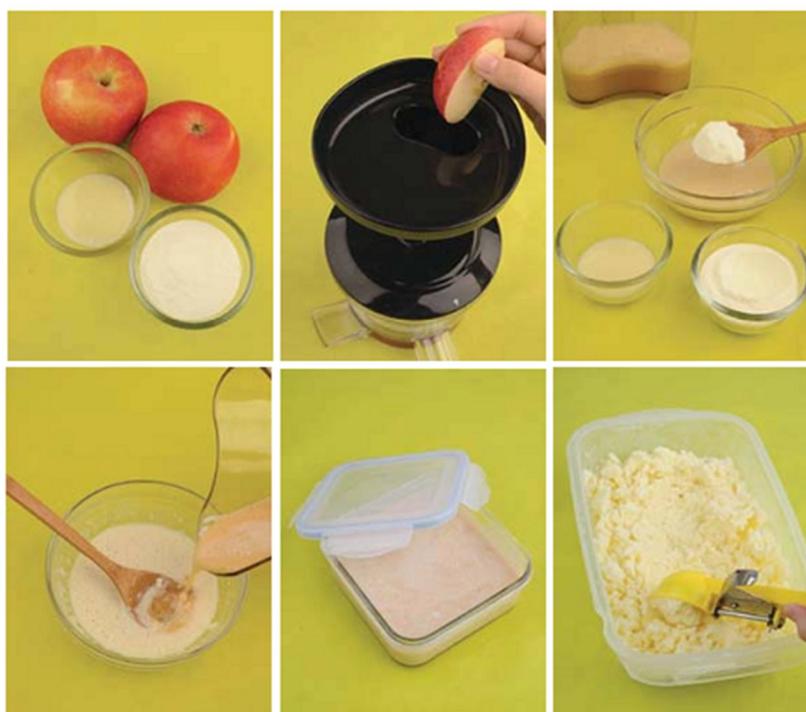
Яблочный сок — 300 г.

Сухое молоко — 4 ст.л.

Сгущенное молоко — 2 ст.л.

Способ приготовления:

- Тщательно вымойте яблоки
- Нарезьте яблоки на дольки подходящего размера
- Поместите дольки в соковыжималку [Hurom](#)
- Смешиваем сухое молоко со сгущенным молоком, добавив при этом небольшое количество сока
- Вливаем оставшийся сок в полученную смесь и перемешиваем с помощью блендера или миксера
- Помещаем всё в широкую емкость
- Ставим в морозильную камеру. Каждые 1-2 часа помешиваем мороженое ложкой.
- Через 3-4 часа мороженое будет готово.



Избранные рецепты

Гранатовый фреш

Вам понадобится:

Гранат — 2 шт.

Способ приготовления:

Бытует мнение, что вкусный гранатовый сок можно получить только с помощью механической соковыжималки-пресса, это не совсем так.

От Юго-восточной Азии до Западной Европы для получения сока из подов граната используют **шнековые соковыжималки**, которые близки по духу к механическим прессам.

Чтобы в этом убедиться, вам нужно только купить пару спелых плодов, почистить их на зернышки и поместить в шнековую соковыжималку.



Витграсс (сок ростков пшеницы)

Вам понадобится:

Для получения 30 граммов сока достаточно пучка пшеницы толщиной 2,5 см и высотой 15-20 см.

Способ приготовления:

Витграсс (англ. wheat – пшеница, grass – трава) – это молодая трава пшеницы.

Срежьте зеленые ростки у самых корней, т.к. многие питательные вещества концентрируются именно там. Чтобы выжать сок, используйте [шнековую соковыжималку](#).



Срезанные ростки непосредственно перед отжимом необходимо замочить на 3-4 часа в воде. Начинайте с 20-30 мл (1-2 столовые ложки) в день, первые недели мы рекомендуем разводить витграсс водой или яблочным соком. Постепенно, отслеживая свои ощущения, и увеличивайте количество до 50-80 мл.

Домашний кетчуп

Вам понадобится:

6 помидоров

½ лука,

1 чайная ложка уксуса

2 чайных ложки меда,

1 лавровый лист

Соль по вкусу



Способ приготовления:

Вымойте лук и помидоры и пропустите через вертикальную **шнековую соковыжималку** ([Hurom HU-400](#) или подобной) используйте фильтр с крупной перфорацией. Доведите до кипения соус и когда он будет густеть добавьте мед, уксус и соль по вкусу. Удалите лавровый лист и перелейте соус в бутылочку.

Натуральный арбузный сорбет

Вам понадобится:

Натуральный арбузный сок

На 100 г. сока 1 чайную ложку меда



Способ приготовления

С первого взгляда десерт очень похож на мороженое, но он более мягкий, обезжиренный и в сорбете значительно меньше калорий. С помощью **шнековой соковыжималки** готовим арбузный фреш, смешиваем сок и мед и ставим смесь в морозилку. Когда сорбет наполовину застынет, достаем его и перемешиваем. После ставим сорбет опять в морозилку и замораживаем. Потом еще раз взбиваем и до подачи храним замороженным.

Напиток здоровья из проросших ростков пшеницы

Вам понадобится:

Пророщенная пшеница — 100 г.

Питьевая вода — 100 г.

Способ приготовления:

Засыпаем пророщенные зерна пшеницы в глубокую тарелку и заливаем питьевой водой. С помощью столовой ложки закладываем в **шнековую соковыжималку** все ингредиенты. Проращивая зерна, помните, что оптимальный размер ростков должен быть не более трех миллиметров, переросшие ростки приобретают неприятный привкус и становятся более твердыми.



Пикантный коктейль Reddy

Вам понадобится:

Помидоры- 3 шт.

Красный перец — 2 шт.

½ моркови

Петрушка



Способ приготовления:

Очистите перец от семян. Поочередно поместите все ингредиенты в **шнековую соковыжималку** ([Hurom HU-400](#) или подобную) используйте фильтр с крупной перфорацией.

Ананасовое мороженное

Вам понадобится:

Ананасовый сок — 300 г.

Йогурт (не менее 3.5% жирности) — 200 г.

Сгущенное молоко — 50 г.

Способ приготовления:

Тщательно перемешайте натуральный ананасовый сок с йогуртом и сгущенным молоком.

Поставьте в морозильную камеру.

Через 3-4 часа мороженное будет готово.



Соевое молоко

Вам понадобится:

Соевые бобы

Питьевая вода

Соотношение:

1 столовую ложку сои / 4 столовые ложки воды



Способ приготовления:

Соевое молоко считается полноценной заменой животному и рекомендуется для диетического питания, из соевого молока производятся тофу, соевый йогурт и делают на основе его коктейли. Промойте сою и отварите ее в воде в течение 5 минут. Выжимайте сок из отваренных бобов сои с помощью **шнековой соковыжималки**, постепенно добавляя к бобам небольшое количество воды, в которой они готовились.