

# *the Nutri Juicer™*



BJE410

- CZ** NÁVOD K OBSLUZE
- SK** NÁVOD NA OBSLUHU
- HU** HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
- PL** INSTRUKCJA OBSŁUGI

# **Sage®**



## Obsah

- 12 Popis vašeho nového spotřebiče
- 13 Složení vašeho nového spotřebiče
- 15 Ovládání vašeho nového spotřebiče
- 17 Rozložení vašeho nového spotřebiče
- 19 Péče a čištění
- 21 Řešení potíží
- 23 Tipy na zdravé odšťavňování
- 27 Recepty – ČERSTVÉ ŠTÁVY
- 29 Recepty – ŠTÁVY PLNÉ VITAMÍNŮ
- 30 Recepty – LEHKÉ OBĚDY
- 32 Recepty – OSVĚŽENÍ NA LEDU
- 34 Recepty – ALKOHOLICKÉ NÁPOJE
- 35 Recepty – ENERGETICKÉ NÁPOJE
- 36 Recepty – OBLÍBENÁ JÍDLA Z DUŽINY

## DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

**My v Sage® si uvědomujeme důležitost bezpečnosti. Navrhujeme a vyrábíme spotřebiče především s velkým důrazem na vaši bezpečnost. Nicméně vás prosíme, abyste při používání elektrického spotřebiče byli opatrní a dodržovali následující bezpečnostní opatření.**

## DŮLEŽITÁ OPATŘENÍ

**PŘI POUŽÍVÁNÍ ELEKTRICKÝCH ZAŘÍZENÍ JE TŘEBA DODRŽOVAT ZÁKLADNÍ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ, MEZI KTERÁ PATŘÍ:**

- Před prvním použitím se prosím ujistěte, že napětí ve vaší síťové zásuvce odpovídá napětí uvedenému na typovém štítku ve spodní části přístroje. Pokud máte jakékoliv pochybnosti, obraťte se prosím na kvalifikovaného elektrikáře.
- Pečlivě si přečtěte všechny instrukce před ovládním spotřebiče a uložte je na bezpečné místo pro možné použití v budoucnu.
- Před prvním použitím spotřebiče odstraňte a bezpečně ekologicky zlikvidujte veškerý obalový materiál a reklamní štítky. Zkontrolujte, že spotřebič není nikterak poškozen. V žádném případě nepoužívejte poškozený spotřebič, spotřebič s poškozeným přívodním kabelem apod.
- Z důvodů vyloučení rizika zadušení malých dětí odstraňte ochranný obal zástrčky síťového kabelu tohoto spotřebiče a bezpečně jej zlikvidujte.
- Nepoužívejte spotřebič na hraně pracovní desky nebo stolu. Ujistěte se, že je povrch rovný, čistý a není potřísněn vodou nebo jinou tekutinou.
- Vibrace během používání mohou způsobit pohyb spotřebiče.
- Nestavte spotřebič na plynový nebo elektrický sporák ani do jeho blízkosti nebo do míst, kde by se mohl dotýkat horké trouby.
- Nepoužívejte spotřebič na kovové podložce,

jako je např. odkapávací dřež.

- Před připojením spotřebiče k elektrické zásuvce a jeho zapnutím zkontrolujte, že je úplně a správně sestaven. Dodržujte instrukce v tomto návodu k obsluze. Spotřebič je vybaven bezpečnostním systémem, který zabrání spuštění spotřebiče, pokud je nesprávně složený.
- Pokud dojde k potřísnění nebo polítlí spotřebiče, okolí spotřebiče, pod spotřebičem, je nezbytně nutné toto neprodleně odstranit před dalším použitím spotřebiče.
- Vždy se ujistěte, že je víko spotřebiče řádně nasazeno před jeho zapnutím.

V žádném případě neodstraňujte rameno s bezpečnostním zámkem během provozu spotřebiče. Vždy se ujistěte, že jste spotřebič vypnuli uvedením ovladače do polohy OFF po každém použití. Před rozložením spotřebiče se ujistěte, že je motor zcela zastavený.

- Vždy provozujte spotřebič na rovném povrchu. Spotřebič neprovozujte na nakloněném povrchu a nepřemísťujte jej ani s ním nijak nemanipulujte, pokud je v provozu.
- Před každým použitím doporučujeme nechat motor odpočinout na asi 1 minutu.
- Vždy spotřebič vypněte ovladačem do polohy OFF, napájecí kabel

odpojte od síťové zásuvky, vyčkejte, až se sítko i motor zcela zastaví, když má zůstat bez dozoru, po ukončení používání, než jej začnete čistit, než jej budete přenášet jinam, rozebírat, sestavovat nebo před jeho uložením.

- Recepty uvedené v tomto návodu jsou určeny pro běžnou spotřebu. Nicméně tvrdé ovoce a zelenina mohou nadměrně zatížit motor při nižší rychlosti. Řiďte se instrukcemi o výběru správně rychlosti odšťavňování u jednotlivých druhů ovoce nebo zeleniny.
- Udržujte ruce, prsty, vlasy, oblečení, vařečky a jiné kuchyňské pomůcky mimo dosah spotřebiče během jeho

provozu.

- Do plnicího otvoru nezasunujte ovoce a zeleninu prsty, ani žádnými jinými nástroji. Vždy používejte dodávaný přítlak. Do plnicího otvoru nevkládejte ruce ani prsty, pokud je nasazený na spotřebič. Pokud se plnicí otvor zablokuje, použijte přítlak nebo jiný kus ovoce nebo zeleniny, abyste odstranili zablokovaný kus. Případně spotřebič vypněte, odpojte přívodní kabel od síťové zásuvky, vyčkejte, až se motor a sítko zcela zastaví, a teprve nyní odstraňte zablokovaný kus.
- Nedotýkejte se malých ostrých zoubků a ostří ve středové části disku na šťávu. Hrozí riziku poranění.

- Spotřebič je určen k přípravě ovocných a zeleninových šťáv. Nepoužívejte spotřebič k jiným účelům, než ke kterým je určen.
- Nezapínejte spotřebič, pokud není instalován zásobník na dužinu.
- Před odšťavňováním z ovoce nejprve odstraňte pecky a semena. Citrusové plody oloupejte.
- Nepoužívejte spotřebič, pokud je sítko poškozené, pokud je poškozený spotřebič nebo jeho součást, včetně přívodního kabelu a zástrčky.
- Nevkládejte žádnou část spotřebiče do plynové, elektrické nebo mikrovlnné trouby nebo na horkou plynovou nebo elektrickou plotýnku.
- Zapojená síťová zásuvka musí být snadno dostupná pro případné náhlé odpojení.
- Nepoužívejte tento spotřebič s programátorem, časovým spínačem nebo jakoukoli jinou součástí, která spíná přístroj automaticky.
- Nepoužívejte spotřebič v blízkosti zdrojů vody, např. kuchyňský dřez, koupelna, bazén apod.
- Nedotýkejte se spotřebiče mokřýma nebo vlhkýma rukama.
- Pokud je spotřebič v provozu, nenechávejte jej bez dozoru.
- Vyvarujte se políť přívodního kabelu a zástrčky vodou nebo jinou tekutinou.
- Nepoužívejte hrubé abrazivní nebo žíravé čisticí prostředky

k čištění spotřebiče.

- Udržujte spotřebič čistý. Dodržujte instrukce o čištění uvedené v tomto návodu k obsluze.
- V tomto spotřebiči ani jeho blízkosti neskladujte ani nepoužívejte žádné výbušné nebo hořlavé látky, např. spreje s hořlavým plynem.
- Pro odpojení spotřebiče ze síťové zásuvky vždy tahejte za zástrčku přívodního kabelu, nikoliv tahem za kabel.
- Nepoužívejte jiná příslušenství než ta dodávaná společně se spotřebičem Sage®.

## **DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY PRO POUŽÍVÁNÍ VŠECH ELEKTRICKÝCH ZAŘÍZENÍ**

- Před použitím zcela odviňte napájecí kabel.
- Přívodní kabel nenechávejte viset přes okraj stolu nebo pracovní desky, dotýkat se horkých ploch nebo se zamotat.
- Z bezpečnostních důvodů doporučujeme zapojit spotřebič do samostatného elektrického obvodu, odděleného od ostatních spotřebičů. Nepoužívejte rozdvojku ani prodlužovací kabel pro zapojení spotřebiče do síťové zásuvky.
- Neponořujte spotřebič, přívodní kabel, zástrčku

přívodního kabelu do vody nebo jiné tekutiny.

- Tento spotřebič nesmějí používat děti. Udržovat spotřebič a jeho přívod mimo dosah dětí.
- Tento spotřebič mohou používat děti ve věku 8 let a starší, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o používání spotřebiče bezpečným způsobem a rozumí případným nebezpečím. Čištění a údržbu prováděnou uživatelem nesmějí provádět děti, pokud nejsou starší 8 let a pod dozorem. Udržovat spotřebič a jeho přívod mimo dosah dětí mladších 8 let.
- Spotřebič mohou používat osoby se sníženými fyzickými, smyslovými či mentálními schopnostmi nebo

nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o používání spotřebiče bezpečným způsobem a rozumí případným nebezpečím.

Děti si se spotřebičem nesmějí hrát.

- Tento spotřebič je určený pouze pro použití v domácnosti. Příklad není určený pro komerční použití. Nepoužívejte tento spotřebič v pohybujiících se vozidlech nebo na lodi, nepoužívejte jej venku, nepoužívejte jej pro jiný účel, než pro který je určen. V opačném případě může dojít ke zranění.
- Jakoukoli jinou údržbu kromě běžného čištění je nutné svěřit autorizovanému



servisnímu středisku Sage®.

- Doporučujeme instalovat proudový chránič (standardní bezpečností spínače ve vaší zásuvce), abyste tak zajistili zvýšenou ochranu při použití spotřebiče. Doporučujeme, aby proudový chránič (se jmenovitým zbytkovým provozním proudem nebyl více než 30 mA) byl instalován do elektrického obvodu, ve kterém bude spotřebič zapojen. Obráťte se na svého elektrikáře pro další odbornou radu.
- Uchovávejte spotřebič a přívodní kabel mimo dosah dětí.
- Hladina akustického výkonu vyzařovaného tímto přístrojem je max. 85 dB (A).

#### Technické specifikace

Spotřeba	230–240 V ~ 50 Hz
Vnější rozměry	400 mm (výška)
	445 mm (šířka)
	205 mm (hloubka)
Hmotnost netto	cca 4,8 kg

Technické specifikace se mohou změnit bez předchozího upozornění.



## **POKYNY A INFORMACE O NAKLÁDÁNÍ S POUŽITÝM OBALEM**

Použitý obalový materiál odložte na místo určené obcí k ukládání odpadu.

## **LIKVIDACE POUŽITÝCH ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ**

Tento symbol na produktech anebo v průvodních dokumentech znamená, že použité elektrické a elektronické výrobky nesmí být přidány do běžného komunálního odpadu. Ke správné likvidaci, obnově a recyklaci předejte tyto výrobky na určená sběrná místa. Alternativně v některých zemích Evropské unie nebo jiných evropských zemích můžete vrátit své výrobky místnímu prodejci při koupi ekvivalentního nového produktu. Správnou likvidací tohoto produktu pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů.

Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.

### **Pro podnikové subjekty v zemích Evropské unie**

Chcete-li likvidovat elektrická a elektronická zařízení, vyžádejte si potřebné informace od svého prodejce nebo dodavatele.



Výrobek je v souladu s požadavky EU.



**POUZE PRO DOMÁCÍ  
POUŽITÍ.  
NEPONOŘUJTE DO  
VODY NEBO JINÉ  
TEKUTINY.  
PŘED POUŽITÍM ZCELA  
ODVIŇTE PŘÍVODNÍ  
KABEL.**

Změny v textu, designu a technických specifikacích se mohou měnit bez předchozího upozornění a vyhrazujeme si právo na jejich změnu.

Anglická verze je původní verze. Česká verze je překlad původní verze.

Adresa výrobce:

HWI International Limited,  
48-62 Hennessey Road,  
Wanchai, Hong Kong

Adresa dovozce do EU:

FAST ČR, a.s.  
Černokostelecká 1621  
251 01 Říčany  
Czech Republic

**POUZE PRO DOMÁCÍ POUŽITÍ  
UCHOVEJTE TYTO INSTRUKCE**



## Popis vašeho nového spotřebiče



### A. Příklad

Slouží pro pasírování celého ovoce a zeleniny plnicím otvorem.

### B. Unikátní středový systém

Zajišťuje maximální extrakci šťavy.

### C. Široký plnicí otvor

Je možné vkládat celá jablka, mrkve, rajčata a oloupané pomeranče. Uspadňuje a urychluje proces odšťavňování.

### D. Nerezové síto na odšťavňování zpevněné titanem

### E. Zásobník na dužinu (možno mýt v myčce)

### F. Vysoce výkonný 1200W motor

### G. Úložný prostor pro přívodní kabel

Přívodní kabel je možné omotat okolo držáku ve spodní části motorové základny.

### H. Rameno z litého kovu s bezpečnostním zámekem

Zastaví chod odšťavňovače, není-li kryt zajištěn ramenem ve správné poloze.

### I. Kryt odšťavňovače (nelze mýt v myčce)

### J. Držák síta (lze mýt v horním koši myčky)

### K. 1l nádoba na šťavu s víkem

a oddělovačem pěny (lze mýt v myčce).

### L. Elektronický ovladač rychlosti



## Složení vašeho nového spotřebiče

### 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.

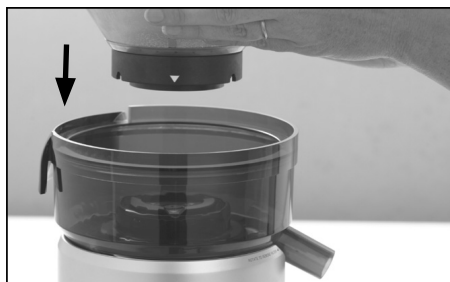
1. Odšťavňovač postavte na rovný, suchý povrch, např. na pracovní stůl. Zkontrolujte, že je odšťavňovač vypnutý (přepínač je v poloze OFF - vypnuto) a napájecí kabel odpojený od zdroje energie.



2. Na tělo odšťavňovače nasadte držák síta.



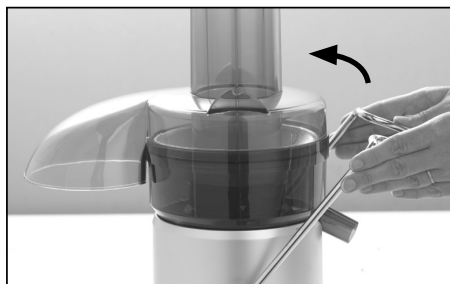
3. Zarovnejte šípky na spodní části nerezového síta se šípkami na hřídeli motoru a přitlačte síto na hřídel, až uslyšíte cvaknutí. Zkontrolujte, že je nerezové síto správně nasazené.



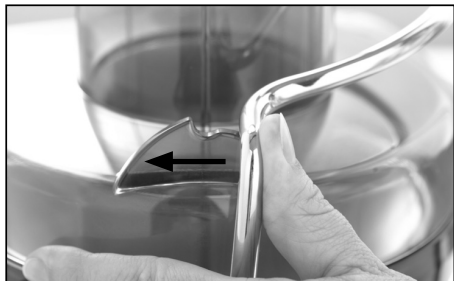
4. Na držák síta nasadte kryt tak, aby byl plnicí otvor umístěn nad nerezovým sítem.



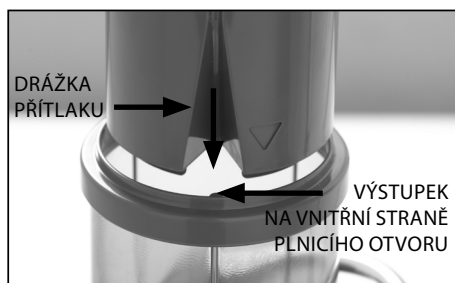
5. Rameno s bezpečnostním zámek nasadte do drážek umístěných po obou stranách krytu odšťavňovače.



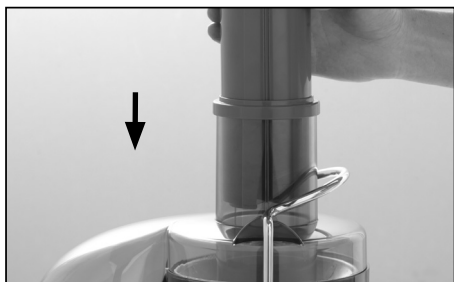
Rameno by nyní mělo být ve vertikální poloze a zajištěno na krytu odšťavňovače.



6. 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. Zásobník na dužinu umístěte 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.



### POZNÁMKA

Abyste minimalizovali nutnost čištění, můžete zásobník na dužinu vyložit plastovým sáčkem, do kterého dužina napadá. Dužinu můžete následně využít při přípravě jiného pokrmu.

8. Nádobu na šťávu postavte pod hubici na pravé straně odšťavňovače. Abyste se vyvarovali rozstříkávání šťávy, můžete na nádobu na šťávu nasadit víko.



## Ovládání vašeho nového spotřebiče

- 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.
- Ujistěte se, že je spotřebič správně složen. Více informací v předchozí části návodu. Ujistěte se, že je nádoba na šťávu umístěna pod výpustí a zásobník na dužinu je také správně vložený.
- Ujistěte se, že ovladač rychlosti v poloze OFF. Napájecí kabel zapojte do zásuvky 220/240 V ~. Otočte ovladačem na „LOW“ (nízká rychlost) nebo „HIGH“ (vysoká rychlost) v závislosti na vybraném druhu připravovaného ovoce nebo zeleniny. Použijte ovladač rychlostí jako průvodce pro odšťavňování různých druhů ovoce a zeleniny.

### TABULKA RYCHLOSTÍ

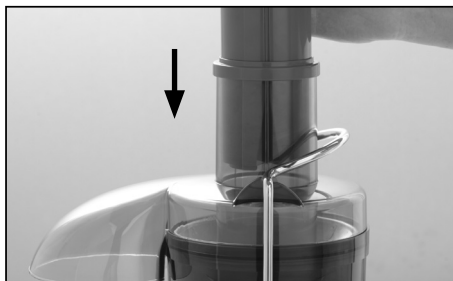
Jablka	<b>HIGH</b>
Meruňky (bez pecek)	<b>LOW</b>
Červená řepa (oloupaná)	<b>HIGH</b>
Borůvky	<b>LOW</b>
Brokolice	<b>LOW</b>
Růžičková kapusta (očistěná)	<b>HIGH</b>
Zelí	<b>LOW</b>
Mrkev	<b>HIGH</b>
Květák	<b>LOW</b>
Celer	<b>HIGH</b>
Okurka oloupaná	<b>LOW</b>
Okurka s měkkou slupkou	<b>HIGH</b>
Fenykl	<b>HIGH</b>
Hroznové víno (bez jader)	<b>LOW</b>
Kiwi (oloupané)	<b>LOW</b>
Mango (oloupané, vypeckované)	<b>LOW</b>
Meloun (oloupaný)	<b>LOW</b>
Nektarinky (bez pecek)	<b>LOW</b>
Pomeranče (oloupané)	<b>LOW nebo HIGH</b>
Broskve (bez pecek)	<b>LOW</b>
Hrušky (vykrájené)	<b>LOW (měkké hrušky) HIGH (tvrdé hrušky)</b>
Ananas (oloupaný)	<b>HIGH</b>
Švestky (vypeckované)	<b>LOW</b>
Maliny	<b>LOW</b>
Rajčata	<b>LOW</b>
Vodní meloun (oloupený)	<b>LOW</b>

4. 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.



#### POZNÁMKA

Je důležité, aby byl motor zapnutý před vložením potravin.



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



#### POZNÁMKA

Zásobník na dužinu můžete během odšťavňování vyprázdnit – přepněte ovladač 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, do kterého dužina napadá. Dužinu můžete následně využít při přípravě jiného pokrmu nebo ji kompostovat.

Pokud si přejete šťávu s pěnou, před naléváním sejměte víko.

Odšťavňovač je vybaven bezpečnostní pojistkou, která chrání proti přehřátí v důsledku nadměrného zatížení. Pokud dojde k přehřátí, odšťavňovač automaticky aktivuje bezpečnostní pojistku a spotřebiče

se vypne. Pokud se tak stane, přepněte ovladač rychlosti do polohy OFF (vypnuto), odpojte zástrčku přírodního kabelu od síťové zásuvky alespoň na 15 minut a nechte spotřebič zcela vychladnout. Poté zapojte zástrčku přírodní kabel znovu do síťové zásuvky a pokračujte dál ve zpracovávání.



## VAROVÁNÍ

**NIKDY NEPOUŽÍVEJTE PRSTY, RUCI NEBO KUCHYŇSKÉ NÁČINÍ K PROTLAČENÍ POTRAVIN SKRZ PLNICÍ OTVOR NEBO K ODSTRANĚNÍ ZABLOKOVANÝCH KOUSKŮ POTRAVIN. VŽDY POUŽÍVEJTE DODÁVANÝ PŘÍTLAK.**



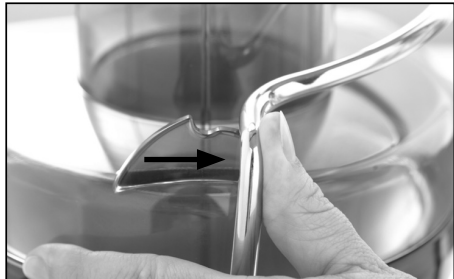


## Rozložení vašeho nového spotřebiče

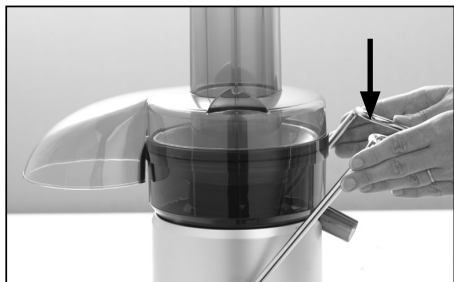
1. Ujistěte se, že ovladač rychlosti v poloze OFF. Napájecí kabel odpojte od síťové zásuvky. Ujistěte se, že se síto a motor zcela zastavily.
2. Zásobník na dužinu vyjměte nakloněním dna zásobníku směrem od motoru, potom jej vysuňte zpod krytu odšťavňovače.



3. Oběma rukama uchopte rameno s bezpečnostním zámkem a tahem jej uvolněte z drážek na krytu odšťavňovače.



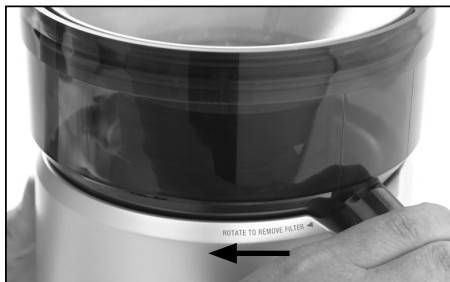
Rameno sklopte dolů.



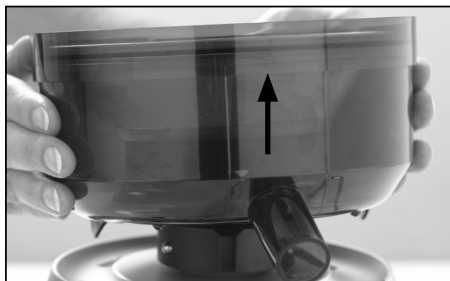
4. Z odšťavňovače sejměte kryt.



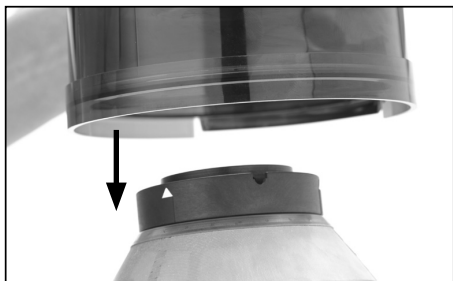
5. Sejměte držák nerezového síta a síto nechte v něm. Aby bylo možné demontovat držák nerezového síta, jednou rukou přidržete motorovou jednotku a druhou rukou uchopte hubici, tahem nahoru za hubici přizvedněte držák a otočte jím doleva.



6. Zvedněte držák i se sítem uvnitř.



7. K vyjmutí síta z jeho držáku otočte držák vzhůru nohama a opatrně vyjměte síto. Doporučujeme vyjmout síto z držáku nad dřezem.



## VAROVÁNÍ

**NEREZOVÉ SÍTO JE  
VYBAVENÉ OSTŘÍM  
URČENÝM KE  
ZPRACOVÁVÁNÍ  
OVOCE A ZELENINY.  
PROTO SE OSTŘÍ 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.

Ujistěte se, že je odšťavňovač správně rozložen, jak je popsáno výše.

### RYCHLÉ ČIŠTĚNÍ

Okamžitě po každém použití opláchněte odnímatelné části (nikoliv základnu s motorem!) v horké vodě, abyste se zbavili vlhké dužiny. Všechny části nechte uschnout.

Odšťavňovač vyčistěte a nenechávejte na něm zaschnout šťávu ani dužinu.



#### POZNÁMKA

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 nebo ji kompostovat.



### ČIŠTĚNÍ TĚLA ODŠTAVŇOVAČE

Neponořujte základnu s motorem do vody ani jiné tekutiny. Otřete základnu měkkou, vlhkou utěrkou a potom dobře osušte. Z napájecího kabelu otřete případné zbytky potravin.



#### POZNÁMKA

Nepoužívejte hrubé drátěnky nebo hrubé čisticí prostředky při čištění těla odšťavňovače, jelikož by mohly poškrábat povrch.

### ČIŠTĚNÍ DRŽÁKU SÍTA, KRYT ODŠTAVŇOVAČE, PŘÍTLAKU, ZÁSOBNÍKU NA DUŽINU

Omyjte všechny tyto části v teplé vodě s trochou kuchyňského prostředku na mytí nádobí. Opláchněte a otřete dosucha.



#### POZNÁMKA

Držák síta, nádoba na šťávu a víko, přítlak a zásobník na dužinu je možné mýt i v myčce na nádobí (pouze v horním koši). Kryt odšťavňovače není vhodná pro mytí v myčce.

### ČIŠTĚNÍ SÍTA

- Aby bylo odšťavňování efektivní, vyčistěte síto po každém použití.
- 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.
- Síto podržte pod tekoucí vodou a kartáčem (dodávaný v příslušenství) ho vyčistěte směrem od středu k okrajům, pomocí kartáče vyčistěte i ostří. Rozhodně se nedotýkejte ostří na středu síta rukama nebo prsty. Síto otočte a pomocí kartáče vyčistěte i vnější část.
- 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. Neponořujte síto do bělidla, chemikálií, čisticích prostředků nebo podobných látek.

- Se sítím zacházejte opatrně, může se snadno poškodit. Nepoužívejte síto, které je poškozené nebo jinak zdeformované.
- Případně můžete síto umýt v myčce.



Ve středu síta se nacházejí malé velmi ostré nože. Nedotýkejte se těchto nožů, jsou velmi ostré. Buďte opatrní při manipulaci se sítím.

Pokud dojde ke změně barvy síta, plastové částky můžete namočit do vody s 10 % citrónové šťávy nebo je můžete vyčistit jemným čisticím prostředkem.



#### POZNÁMKA

Nerezové síto je možné mýt v myčce na nádobí (pouze v horním koši).

#### ČIŠTĚNÍ NÁDOBY NA ŠTÁVU

Opláchněte nádobu na šťávu a víko ihned po použití.

Omyjte obě části v teplé vodě s trochou kuchyňského prostředku na mytí nádobí. Opláchněte a otřete dosucha.



#### POZNÁMKA

Nádobu na šťávu a víko je možné mýt v myčce na nádobí (pouze v horním koši).

## ODSTRANĚNÍ USAZENIN, AGRESIVNÍCH SKVRN A PACHŮ

Silně barvící 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 % citrónové šťávy nebo je vyčistit jemným čisticím prostředkem.



## VAROVÁNÍ

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



## Řešení potíží

V této kapitole naleznete nejběžnější problémy, se kterými se můžete setkat během používání odšťavňovače. Pokud váš problém není zde uveden, nebo je uveden a přetrvává, přestaňte odšťavňovač používat, odpojte zástrčku přírodního kabelu ze síťové zásuvky a obraťte se na autorizované servisní středisko.

### **V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ NEOPRAVUJTE ANI NEROZEBÍREJTE ODŠŤAVŇOVAČ SAMI. NEOBSAHUJE ŽÁDNÉ DÍLY, KTERÉ BY MOHL UŽIVATEL SÁM OPRAVIT.**

#### **Zařízení po zapnutí nefunguje.**

- Nenasadili jste rameno s bezpečnostním zámkem správně do vertikální polohy tak, aby bylo zajištěno v drážkách po obou stranách krytu odšťavňovače. Ujistěte se, že je kryt správně nasazen a bezpečnostní rameno je pevně zajištěno v drážkách po obou stranách.

#### **Motor se zastavuje během procesu odšťavňování.**

- Vlhká dužina se mohla nahromadit pod krytem, pokud zpracováváte suroviny příliš rychle. Použijte menší sílu, aby přítlak stlačoval potraviny rovnoměrně. Očistěte držák síta, síto i kryt.
- Odšťavňovač Sage® se automaticky zastaví chod motoru, pokud dochází k jeho přetížení na déle než 10 sekund. Jedná se o bezpečnostní pojistku. Buď zpracováváte příliš velké množství surovin, nebo jsou kusy příliš velké. Nakrájejte ovoce nebo zeleninu na menší kousky a/nebo zpracovávejte menší dávky. Pokud se tak stane, uveďte ovladač do pozice OFF (vypnuto). Odstraňte zablokované suroviny a poté znovu zapněte.
- Tvrdé ovoce a zelenina mohou nadměrně zatížit motor, pokud jsou zpracovávány na nízkou rychlost. Řiďte se instrukcemi v tabulkách rychlostí v předchozí části návodu. Ujistěte se, že je motor v chodu před vložením potravin do plnicího otvoru.

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

- Přerušete proces odšťavňování, 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 výtečnost šťávy je nízká.**

- Čím čistější je síto, tím lepších výsledků v odšťavňování dosáhnete a tím i sušší dužina bude. Ujistěte se, že jste vyčistili odšťavňovač po každém použití. Vyjměte síto a řádně vyčistěte stěny síta pomocí kartáče. 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.

---

**Štáva uniká spojem mezi okrajem odšťavňovače a jeho krytem.**

- Zkuste nastavit nižší rychlost a pomaleji stlačovat přítlak.
- Ujistěte se, že je odšťavňovač správně složen.

---

**Štáva je rozstříkována okolo hubice.**

- Zvolili jste vysokou rychlost: zvolte pomalejší rychlost (pokud je to možné) a pomaleji stlačujte potraviny skrz plnicí otvor.

---

**Odšťavňovač byl přetížen.**

- Odšťavňovač je vybaven speciálním ochranným zařízením, které chrání přístroj před přehřátím způsobeným nadměrnou zátěží. Pokud dojde k takové situaci, odšťavňovač automaticky aktivuje ochranu proti přetížení a sám se vypne. Pokud se tak stane, odpojte přístroj od síťové zásuvky a nechte jej vychladnout asi na 15 minut. Potom stiskněte tlačítko ochrany proti přetížení, které je umístěno ve spodní části přístroje. Tím se bezpečnostní pojistka nastaví do výchozího stavu a odšťavňovač je opět připraven k použití.
  - Je velice důležité, aby byl odšťavňovač zapnutý před vložením potravin do plnicího otvoru. Nevkládejte nadměrné množství potravin do plnicího otvoru. Ujistěte se, že je síto čisté, neboť špinavé síto může zapříčinit zvýšený tlak na motor a aktivaci ochrany proti přetížení.
-



## Tipy na zdravé odšťavňování

### 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.

70 % 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 sezoně.
- 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.

V odšťavňovači můžete odšťavňovat i citrusové plody, ale nejdříve z nich musíte odstranit slupku a středy.

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.

Aby nedošlo ke zhnědnutí jablečné šťávy, můžete do ní přidat trochu citronové šťávy.



### POZNÁMKA

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.

## 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 svazeček, nebo je odšťavněte spolu s jinými přísadami pomalu, abyste dosáhli co nejlepšího výsledku.

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.

## SPRÁVNÁ KOMBINACE

Je velmi snadné si připravit vlastní šťávu. Pokud si připravujete vlastní ovocné nebo zeleninové šťávy, je jednoduché vytvářet nové kombinace. Chuť, barva, textura a suroviny závisí na osobních preferencích. Budou vybrané kusy ovoce a zeleniny k sobě ladit, nebo ne? Některé silné chutě mohou přebít chuť jiných. Nicméně je vhodné kombinovat ovoce a zeleninu bohatou na dužinu s ovocem a zeleninou bohatou na šťávu.

## VYUŽITÍ DUŽINY

Dužina, která vám po odšťavnění ovoce nebo zeleniny zůstane, 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 vitamínů.

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

Nespotřebovanou dužinu je vhodné i kompostovat na zahradě.



### POZNÁMKA

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



## TABULKA ODŠŤAVOVÁNÍ OVOCE A ZELENINY

Ovoce a zelenina	Kdy nakoupit	Skladování	Nutriční hodnota	Množství KJ/ kalorií
Jablka	Podzim/ zima	Plastové sáčky s větracími otvory, v chladničce	Vitamín C, vláknina	166g jablko = 338 kj/80 kal.
Meruňky	Léto	Nezabalené v zásuvce na ovoce a zeleninu v chladničce	Draslík, vláknina	55g meruňka = 80 kj/19 kal.
Banány	Podzim až jaro	Pokožová teplota	Vitamíny B6, C, draslík, vláknina	100g banán = 378 kj / 90 kal.
Červená řepa	Zima	Okrojíte horní část, v chladničce	Vitamín C, kyselina listová, vláknina	160g řepa = 332kj/79 kal.
Borůvky	Léto	Zakryté v chladničce	Vitamín C	100 g borůvek = 220 kj/52 kal.
Brokolice	Podzim/ zima	V plastovém sáčku v chladničce	Vitamín C, B2, B5, B6, E, kyselina listová, vláknina	100 g brokolice = 131 kj/31 kal.
Růžičková kapusta	Podzim/ zima	Nezabalené v chladničce	Vitamín C, B2, B6, E, kyselina listová, vláknina	100 g kapusty = 156 kj/37 kal.
Zelí	Zima	Zabalené, nasekané v chladničce	Vitamín C, B6, kyselina listová, vláknina, draslík	100 g zelí = 93 kj/22 kal.
Mrkev	Zima	Nezakryté v chladničce	Vitamín C, B6, beta- karoten, draslík	100 g mrkve = 140 kj/33 kal.
Květák	Podzim/ zima	Odstraňte vnější listy, v plastovém sáčku v chladničce	Vitamín C, B5, B6, kyselina listová, draslík	100 g kvěťáku = 103 kj/24,5 kal.
Celer	Podzim/ zima	V plastovém sáčku v chladničce	Vitamín C, draslík	100 g celeru = 64 kj/15 kal
Okurka	Léto	V zásuvce chladničky na ovoce a zeleninu	Vitamín C	100 g okurky = 50 kj/12 kal.
Fenykl	Podzim až jaro	V chladničce	Vitamín C, kyselina listová, vláknina	100 g fenyklu = 80 kj/19 kal.
Grapefruit	Po celý rok	Pokožová teplota	Vitamín C, bioflavonoidy, lykopen, vláknina	100 g grapefruitu = 140 kj/33 kal.
Hroznové víno (bez semínek)	Léto	V plastovém sáčku v chladničce	Vitamín C, B6, draslík	100 g hroznového vína = 250–350 kj/ 60-83 kal.
Kiwi	Zima/jaro	V chladničce v zásuvce na ovoce a zeleninu	Vitamín C, draslík	100 g kiwi = 219 kj/52 kal.
Mango	Léto	Zakryté v chladničce	Vitamín A, C, B1, B6, draslík	207g mango = 476 kj/113 kal.
Meloun včetně vodního melounu	Léto / podzim	V chladničce v zásuvce na ovoce a zeleninu	Vitamín C, kyselina listová, beta-karoten, vláknina	200 g melounu = 210 kj/50 kal.

Ovoce a zelenina	Kdy nakoupit	Skladování	Nutriční hodnota	Množství KJ/ kalorií
Nektarinky	Léto	V chladničce v zásuvce na ovoce a zeleninu	Vitamín C, B3, draslík, vláknina	151g nektarinka = 277 kj/66 kal.
Pomeranč	Zima až jaro	Na chladném a suchém místě asi 1 týden, v chladničce vydrží déle	Vitamín C	131g pomeranč = 229 kj/54 kal.
Broskve	Léto	Nechte dozrát při pokojové teplotě, poté v chladničce	Vitamín C, beta-karoten, draslík, vláknina	100g broskve = 175 kj/42 kal.
Hrušky	Podzim/ zima	Nechte dozrát při pokojové teplotě, poté v chladničce	Vitamín C, E, vláknina	161g hruška = 391 kj/93 kal.
Ananas	Jaro/léto	Skladujte na chladném místě	Vitamín C, E, vláknina	100g ananasu = 180 kj/15 kal.
Špenát	Po celý rok	V chladničce	Vitamín C, B6, E, beta-karoten, kyselina listová, hořčík, draslík, vláknina	100 g špenátu = 65 kj/15 kal.
Sladké brambory	Po celý rok	Na chladném místě	Vitamín C, E, beta-karoten, vláknina	100 g brambor = 275 kj/65 kal.
Rajčata	Léto / podzim	Nechte dozrát při pokojové teplotě, poté v chladničce	Vitamín C, E, kyselina listová, lykopen, vláknina	100 g rajčat = 65–75 kj/ 15–17 kal.



## Recepty – ČERSTVÉ ŠŤÁVY

### ŠŤÁVA Z JABLEK, MRKVE A CELERU

2 porce

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

#### SUROVINY

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

#### POSTUP

1. Jablka, mrkve a celer zpracujte pomocí odšťavňovače.

*Dobře promíchejte a ihned podávejte.*

### ŠŤÁVA Z RAJČAT, MRKVE, CELERU A LIMETKY

2 porce

#### SUROVINY

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

#### POSTUP

1. Rajská jablka, limetku, mrkev a celer zpracujte pomocí odšťavňovače.

*Ihned podávejte.*

### ŠŤÁVA Z POMERANČE, MRKVE A ČERVENÉ ŘEPY

2 porce

#### SUROVINY

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

#### POSTUP

1. Pomeranče, mrkev a červenou řepu zpracujte pomocí odšťavňovače.

*Ihned podávejte.*

### ŠŤÁVA Z BROSKVE, GREPU A JABLKA

2 porce

#### SUROVINY

2 velké broskve, rozpůlené a vypeckované  
2 grepy, oloupané  
1 malé jablko Delicious

#### POSTUP

1. Broskve, grepy a jablko zpracujte pomocí odšťavňovače.

*Ihned podávejte.*

### ŠŤÁVA Z ANANSU, BROSKVÍ A HRUŠEK

2 porce

#### SUROVINY

½ menšího oloupaného a nakrájeného ananasu  
2 rozpůlené broskve bez pecky  
2 menší zralé hrušky

#### POSTUP

1. Ananas, broskve a hrušky zpracujte pomocí odšťavňovače.

*Ihned podávejte.*

### ŠŤÁVA Z JAHOD, JABLKA A HRUŠKY

2 porce

#### SUROVINY

150 g očištěných jahod  
1 malé jablko Granny Smith  
3 malé zralé hrušky

#### POSTUP

1. Jahody, jablko a hrušky zpracujte pomocí odšťavňovače.

*Ihned podávejte.*

## **ŠŤÁVA Z MELOUNU, MÁTY A MANGA**

2 porce

### **SUROVINY**

1/2 malého melounu (Cantaloupe),  
oloupaného, rozpůleného a vypeckovaného  
3 čerstvé lístky máty  
1 mango, rozpůlené, oloupané  
a vypeckované

### **POSTUP**

1. Meloun, mátu a mango zpracujte pomocí odšťavňovače.

*lhned podávejte.*

## **ŠŤÁVA Z RAJČAT, OKURKY, PETRŽELKY A MRKVE**

2 porce

### **SUROVINY**

3 středně velká rajčata  
1 velká okurka  
1 velká hrst petrželky  
3 středně velké očištěné mrkve

### **POSTUP**

1. Rajčata, okurku, petrželku a mrkve zpracujte pomocí odšťavňovače.

*lhned podávejte.*

## **ŠŤÁVA ZE SLADKÝCH BRAMBOR, CELERU, ZÁZVORU A POMERANČE**

2 porce

### **SUROVINY**

4 očištěné řapíkaté cely  
1 sladká brambora oloupaná a rozpůlená  
2,5cm kousek čerstvého zázvoru  
4 oloupané pomeranče

### **POSTUP**

1. Celer, sladkou bramboru, zázvor a pomeranče zpracujte pomocí odšťavňovače.

*lhned podávejte.*

## **ŠŤÁVA Z PASTIŇÁKU, CELERU A HRUŠKY**

2 porce

### **SUROVINY**

2 očištěné pastináky  
4 očištěné řapíkaté cely  
4 středně velké hrušky zbavené jadřinců

### **POSTUP**

1. Pastinaky, celer a hrušky zpracujte pomocí odšťavňovače.

*lhned podávejte.*



## Recepty – ŠTÁVY PLNÉ VITAMÍNŮ

### ŠTÁVA Z RAJČAT, ČERVENÉ PAPIRIKY A MRKVE

2 porce

#### SUROVINY

- 2 malé červené papriky
- 3 středně velká rajčata
- 4 snítky petrželky
- 3 mrkve

#### POSTUP

1. Odstraňte stopku z paprik a očistěte je od semínek.
2. Papriky, rajčata, petrželku a mrkve zpracujte pomocí odšťavňovače.

*Okamžitě podávejte.*

### ŠTÁVA Z OSTRUŽIN, GREPU A HRUŠKY

2 porce

#### SUROVINY

- 250 g ostružin
- 2 oloupané grepy
- 3 zralé hrušky, vyjmuté jadřince

#### POSTUP

1. Ostružiny, grepy a hrušky zpracujte pomocí odšťavňovače.

*Okamžitě podávejte.*

### ŠTÁVA Z ČERVENÉ ŘEPY, JABLEK A CELERU

2 porce

#### SUROVINY

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

#### POSTUP

1. Červenou řepu, jablka a celer zpracujte pomocí odšťavňovače.

*Okamžitě podávejte.*

### ŠTÁVA Z BOBULOVÉHO OVOCE A LIMETKY

2 porce

#### SUROVINY

- 500 g borůvek
- 500 g ostružin
- 500 g jahod
- 1 oloupaná limetka

#### POSTUP

1. Borůvky, ostružiny, jahody a limetku zpracujte pomocí odšťavňovače.

*Okamžitě podávejte.*

### ŠTÁVA Z OKURKY, CELERU, FAZOLOVÝCH KLÍČKŮ A FENYKLU

2 porce

#### SUROVINY

- 1 velká okurka
- 3 řapíkaté celeru
- 1 okrájená hlíza fenýklu
- 230 g fazolových klíčků

#### POSTUP

1. Okurku, celer, fazolové klíčky a fenýkl zpracujte pomocí odšťavňovače.

*Okamžitě podávejte.*

### POMERANČOVÝ DŽUS S PĚNOU

2 porce

#### SUROVINY

- 1 kg loupaných pomerančů

#### POSTUP

1. Pomeranče zpracujte pomocí odšťavňovače.

*Okamžitě podávejte.*

*(Před zpracováním vložte pomeranče do chladničky.)*



## Recepty – LEHKÉ OBĚDY

### POLÉVKA Z ČERSTVÉ ZELENINY S NUDLEMI

4 porce

#### SUROVINY

- 1 menší rajče
- 1 malá oloupaná a nakrájená cibule
- 2 mrkve
- 1 zelená paprika zbavená jadřince
- 20 g másla
- 1 lžice celozrnné mouky
- 375 ml zeleninového vývaru
- 1 konzerva (425 g) bílých fazolí
- 1 balení 2minutových nudlí
- Čerstvě mletý pepř

#### POSTUP

1. Rajčata, cibuli, mrkve a zelenou papriku zpracujte pomocí odšťavňovače.
2. Ve velké pánvi rozehejte máslo.
3. Přidejte mouku a za stálého míchání opékejte asi 1 minutu.
4. Přidejte šťávu, zeleninový vývar a fazole.
5. Přiveďte k varu, poté snižte teplotu a vařte asi 10 minut.
6. Přidejte nudle a vařte další 2 minuty, dokud nebudou nudle měkké.

*Rozdělte polévku do 4 misek, opepřete podle chuti a podávejte.*

### GAZPACHO

4 porce

#### SUROVINY

- 4 středně velká rajčata
- 4 výhonky čerstvé petržele
- 1 velký oloupaný stroužek česneku
- 1 malá cibule, oloupaná a nakrájená
- 2 mrkve
- 2 řapíkaté celery
- 1 červená paprika
- 1 okurka
- 2 lžice červeného vinného octa
- Čerstvě mletý černý pepř
- 135 g drceného ledu
- 15 g nasekané čerstvé bazalky

#### POSTUP

1. Rajská jablka, petrželku, červenou papriku, okurku, česnek, cibuli, mrkve a celer zpracujte pomocí odšťavňovače.
  2. Přidejte ocet a černý pepř.
  3. Rozdělte polévku do 4 misek.
- Ozdobte bazalkou a ihned podávejte.*

## TĚSTOVINY S PROVENŠÁLSKOU OMÁČKOU

4 porce

### SUROVINY

- 4 rajčata
- 2 výhonky čerstvé petrželky
- 1 řapíkatý celer
- 2 velké stroužky česneku
- 1 malá cibule, oloupaná a nakrájena
- 1 červená paprika
- 1 lžice rajského protlaku
- 125 g červeného vína
- 2 lžičky sušeného oregana
- 500 g vařených těstovin
- 25 g strouhaného parmezánu

### POSTUP

1. Rajská jablka, petrželku, červenou papriku, celer, česnek a cibuli zpracujte pomocí odšťavňovače.
2. Smíchejte rajský protlak s červeným vínem a přidejte do šťávy.
3. Nalijte do hrnce a vařte na středním plamenu asi 3–4 minuty.
4. Přidejte těstoviny a dobře promíchejte. Směs rozdělte do 4 talířů.
5. Posypejte oreganem a parmezánem.

*lhned podávejte.*

## JOGURTOVÝ NÁPOJ Z MANGA, MELOUNU A POMERANČŮ

4 porce

### SUROVINY

- 1 mango, rozpůlené, oloupané a vypeckované
- 1/2 malého melounu Cantaloupe (oloupaného, vypeckovaného a rozkrojeného na dvě stejně velké části)
- 5 oloupaných pomerančů
- 70 g přírodního jogurtu

### POSTUP

1. Meloun, mango a pomeranče zpracujte pomocí odšťavňovače.
2. Šťávu nalijte do velké mísy a smíchejte ji s jogurtem.

*lhned podávejte.*



## Recepty – OSVĚŽENÍ NA LEDU

### PERLIVÝ NÁPOJ Z MERUNĚK A HRUŠEK

2 porce

#### SUROVINY

4 velké rozpůlené a vypeckované meruňky  
3 velké hrušky  
135 g drceného ledu  
250 ml perlivé minerální vody

#### POSTUP

1. Meruňky, jablka a hrušky zpracujte pomocí odšťavňovače.
2. Do 2 vysokých sklenic vložte led.
3. Šťávu nalijte do sklenic.
4. Přidejte minerální vodu.

*lhned podávejte.*

### LEDOVÁ ŠŤÁVA Z MELOUNU, JAHOD A MUČENKY

2 porce

#### SUROVINY

1/2 malého melounu Cantaloupe (oloupaného, vypeckovaného a rozkrojeného na dvě stejně velké části)  
250 g očištěných jahod  
Dužina z 2 mučenek  
135 g drceného ledu

#### POSTUP

1. Meloun, jahody zpracujte pomocí odšťavňovače.
2. Přidejte dužinu z mučenky.
3. Do 2 vysokých sklenic vložte led. Šťávu nalijte do sklenic.

*lhned podávejte.*

### TROPICKÝ MIX

2 porce

#### SUROVINY

2 manga, rozpůlená, oloupaná a vypeckovaná  
3 oloupané kiwi  
½ malého oloupaného a rozpůleného ananasu  
10 g čerstvých lístků máty  
135 g drceného ledu

#### POSTUP

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

*lhned podávejte.*

### ŠŤÁVA Z RAJČAT, NEKTARINKY, MUČENKY A MÁTY

2 porce

#### SUROVINY

6 rajčat  
2 rozpůlené nektarinky bez pecek  
10 g čerstvé máty  
Dužina ze 4 mučenek  
135 g drceného ledu

#### POSTUP

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

*lhned podávejte.*



## **LEDOVÁ ŠŤÁVA Z OKUREK, ANANASU A KORIANDRU**

2 porce

### **SUROVINY**

1/2 malého ananasu, oloupaného  
a rozpůleného  
2 okurky, podle chuti oloupané  
15 g čerstvých lístků koriandru  
135 g drceného ledu

### **POSTUP**

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

*lhned podávejte.*

## **LEDOVÁ ŠŤÁVA Z HRUŠEK, ŘEDKVIČEK A CELERU**

2 porce

### **SUROVINY**

3 středně velké hrušky  
4 ředkvičky, bez natě  
3 řapíkaté celery  
135 g drceného ledu

### **POSTUP**

1. Hrušky, ředkvičky a celer zpracujte pomocí odšťavňovače.
2. Led rozdělte do 2 sklenic, zalijte jej šťávou a dobře promíchejte.

*lhned podávejte*



## Recepty – ALKOHOLICKÉ NÁPOJE

### PINACOLADA

4 porce

#### SUROVINY

½ velkého ananasu, oloupaného  
a rozčtvrceného  
60 ml likéru Malibu  
500 ml sodovky  
130 g smetany  
135 g drceného ledu

#### POSTUP

1. Ananas zpracujte pomocí odšťavňovače.
2. Přidejte smetanu, likér a sodovku.
3. Led rozdělte do 4 vysokých sklenic, zalijte jej směsí a dobře promíchejte.

*Ihned podávejte.*

### MEDOVY SEN

4 porce

#### SUROVINY

1 medový (cukrový) meloun, oloupaný,  
vypeckovaný a rozčtvrcený  
60 ml likéru Midori  
500 ml sodovky  
135 g drceného ledu

#### POSTUP

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

*Ihned podávejte.*

### BLOODY MARY

4 porce

#### SUROVINY

4 středně velká rajčata  
1 velká červená paprika  
2 řapíkaté celer  
60 ml šálku vodky  
135 g drceného ledu

#### POSTUP

1. Rajska jablka, celer a papriky zpracujte pomocí odšťavňovače.
2. Přidejte vodku. Led rozdělte do 4 sklenic, zalijte jej rajčatovou směsí a dobře promíchejte.

*Ihned podávejte.*

### BROSKVOVÝ OSVĚŽUJÍCÍ NÁPOJ S MÁTOU

4 porce

#### SUROVINY

6 broskví, rozpůlených a vypeckovaných  
10 g čerstvých lístků máty  
60 ml likéru Creme de Menthe  
2 lžičky cukru  
70 g drceného ledu  
500 ml minerální vody

#### POSTUP

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

*Ihned podávejte.*



## Recepty – ENERGETICKÉ NÁPOJE

### ŠTÁVA Z HROZNŮ, KIWI A BOBULOVÉHO OVOCE

2–4 porce

Hrozny obsahují draslík a železo a dodávají spoustu energie po dni plného stresu.

#### SUROVINY

500 g zelených hroznů bez pecek

2 oloupaná kiwi

250 g očištěných jahod

500 ml mléka

2 lžičce proteinového nápoje v prášku

70 g drceného ledu

#### POSTUP

1. Hrozny, kiwi a jahody zpracujte pomocí odšťavňovače.
2. Přidejte mléko, proteinový nápoj v prášku a drcený led. Řádně promíchejte.

*Ihned podávejte.*

### ŠTÁVA Z MERUNĚK, JABLEK A HRUŠEK

2 – 4 porce

#### SUROVINY

4 velké rozpůlené meruňky bez pecek

4 malá červená jablka

3 středně velké hrušky

250 ml perlivé minerální vody

70 g drceného ledu

#### POSTUP

1. Meruňky, jablka a hrušky zpracujte pomocí odšťavňovače.
2. Přidejte minerální vodu a led a dobře promíchejte.

*Ihned podávejte.*

### ŠTÁVA Z ČERVENÉ ŘEPY, MRKVE A POMERANČE

4 porce

#### SUROVINY

8 mrkví

2 malé očištěné červené řepy

5 g čerstvé máty

4 oloupané pomeranče

#### POSTUP

1. Mrkev, červenou řepu, mátu a pomeranče zpracujte pomocí odšťavňovače.

*Ihned podávejte.*



## Recepty – OBLÍBENÁ JÍDLA Z DUŽINY

Aby vláknina z ovoce a zeleniny nepřišla nazmar, zde uvádíme několik receptů, jak zbylou vlákninu využít.

### SLANÝ KOLÁČ Z MRKVE, DÝNĚ A SÝRU FETA

6 porcí

#### SUROVINY

- 8 plátků listového těsta
- 30 g rozpuštěného másla
- 1 najemno nakrájený pórek
- 250 g dužiny z dýně
- 250 g dužiny z mrkve
- 250 g sýru rozdrobeného feta
- 3 vejce
- 1 vaječný bílek
- 125 ml mléka
- 2 lžičce pomerančové kůry
- 3 lžičce nasekané čerstvé petrželky

#### POSTUP

1. Plátky těsta na sebe navrstvíte a jednotlivé vrstvy potřete rozpuštěným máslem. Těsto vložte do 25 cm formy na koláč a přitiskněte jej 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

4 porce

#### SUROVINY

- 20 g másla
- 1 cibule, nakrájena 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 nakrájené plátky slaniny
- 1 lžičce citrónové šťávy
- 125 g kysané smetany na ozdobu

#### POSTUP

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

*Podávejte ozdobené smetanou.*

**ZÁVIN Z MRKVE, JABLEK A CELERU**

8 porcí

**SUROVINY**

30 g másla

1 malá najemno nakrájená cibule

1 125 g dužiny z mrkve, jablek a celeru

250 g sýru Cottage

2 lžice najemno nasekané čerstvé máty

1 vyšlehané vejce

12 plátků těsta filo

60 g rozpuštěného másla navíc

100 g čerstvého nastrouhaného parmazánu

**POSTUP**

1. Ve velkém hrnci rozehejte máslo, přidejte cibuli a opékejte asi 2–3 minuty doměkka. Okořeňte podle chuti.
2. Smíchejte cibuli, dužinu z mrkve, jablek a celeru, sýr Cottage, mátu a vejce.
3. Rozpulte plátky těsta filo a vložte 3 plátky na sebe. Zakryjte zbývající plátky, aby nevysychaly. Potřete 1 plátek těsta rozpuštěným máslem, posypte parmazánem, položte další plátek těsta a znovu potřete máslem a posypte sýrem. Opakujte, až spotřebujete všechny plátky.
4. Pomocí lžice přendejte ½ směsi s dužinou na jednu část těsta. Jednou zarolujte a přidejte zbývající směs. Zarolujte a položte na plech vyložený pečicím papírem. Pečte v předehřáté troubě na 200 °C asi 20–25 minut dozlatova.

**SMAŽENÉ PLACKY Z PASTIŇÁKU, BYLINEK A POLENTY**

6 porcí

**SUROVINY**

500 g dužiny z pastináku

65 ml mléka

2 vejce oddělené žloutky od bílků

50 g polenty

35 g hladké mouky

1 lžička nasekaného čerstvého tymiánu

1 lžička nasekaného čerstvého rozmarýnu

1 lžička kajenského koření

1 menší červená paprika nakrájená na menší kousky

1 lžice oleje

**POSTUP**

1. Smíchejte dužinu z pastináku, mléko, vaječné žloutky, mouku, polentu, tymián, rozmarýn, kajenské koření a červenou papriku. Vyšlehejte bílek do tuhého sněhu a přidejte do směsi.
2. Na velké pánvi rozehejte olej a pomocí lžice vytvarujte na pánvi placku, kterou osmažte z každé strany asi 1 minutu dozlatova.

*lhned podávejte.*

## ČOKOLADOVÁ PĚNA S OVOCEM

6 porcí

### SUROVINY

200 g bílé čokolády  
200 g dužiny z jahod  
200 g dužiny z malin  
3 lžičky želatiny rozpuštěné v 65 ml horké vody  
3 vaječné žloutky  
300 ml smetany ke šlehání  
30 g cukru moučka  
2 lžice likéru Grand Marnier

### POSTUP

1. V horké vodní lázni rozpustíte čokoládu, nechte vychladnout, ale dávejte pozor, aby neztuhla. Smíchejte dužinu z jahod a malin a dejte stranou. Smíchejte rozpuštěnou čokoládu, želatinu a vaječné žloutky a šlehejte, až směs zesvětlá a bude lesklá. V samostatné míse ušlehejte smetanu s cukrem do tuhé směsi, 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

16 porcí

### SUROVINY

260 g hladké mouky  
2 lžičky prášku do pečiva  
1/2 lžičky mletého muškátového oříšku  
½ lžičky mleté skořice  
½ lžičky mletého kardamomu  
60 g vlašských ořechů, nasekaných najemno  
85 g rozinek  
110 g hnědého cukru  
375 g dužiny z mrkve  
2 vejce, lehce rozšlehaných  
65 g kysané smetany

### POSTUP

1. Vymažte a vysypte dortovou formu 25x15 cm. Do velké mísy přesejte mouku, prášek do pečiva, muškátový oříšek, skořici a kardamom. Přidejte oříšky, 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.
2. Směs nalijte do formy a 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 odstat.



## Obsah

- 49 Popis vášho nového spotrebiča
- 50 Zloženie vášho nového spotrebiča
- 52 Ovládanie vášho nového spotrebiča
- 54 Rozloženie vášho nového spotrebiča
- 56 Starostlivosť a čistenie
- 58 Riešenie problémov
- 60 Tipy na zdravé odšťavovanie
- 64 Recepty – ČERSTVÉ ŠŤAVY
- 66 Recepty – ŠŤAVY PLNÉ VITAMÍNOV
- 67 Recepty – ĽAHKÉ OBEDY
- 69 Recepty – OSVIEŽENIE NA ĽADE
- 71 Recepty – ALKOHOLICKÉ NÁPOJE
- 72 Recepty – ENERGETICKÉ NÁPOJE
- 73 Recepty – OBLÚBENÉ JEDLÁ Z DUŽINY

## DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

**My v Sage® si uvedomujeme dôležitosť bezpečnosti. Navrhujeme a vyrábame spotrebiče predovšetkým s veľkým dôrazom na vašu bezpečnosť. Napriek tomu vás prosíme, aby ste pri používaní elektrického spotrebiča boli opatrní a dodržiavali nasledujúce bezpečnostné opatrenia.**

## DÔLEŽITÉ OPATRENIA

**PRI POUŽÍVANÍ  
ELEKTRICKÝCH  
ZARIADENÍ  
JE POTREBNÉ  
DODRŽIAVAŤ  
ZÁKLADNÉ  
BEZPEČNOSTNÉ  
OPATRENIA, MEDZI  
KTORÉ PATRIA:**

- Pred prvým použitím sa, prosím, uistite, že napätie vo vašej sieťovej zásuvke zodpovedá napätiu uvedenému na typovom štítku v spodnej časti prístroja. Ak máte akékoľvek pochybnosti, obráťte sa, prosím, na kvalifikovaného elektrikára.
- Pozorne si prečítajte všetky inštrukcie pred ovládaním spotrebiča a uložte ich na bezpečné miesto na možné použitie v budúcnosti.
- Pred prvým použitím spotrebiča odstráňte a bezpečne ekologicky zlikvidujte všetok obalový materiál a reklamné štítky. Skontrolujte, či spotrebič nie je nijako poškodený. V žiadnom prípade nepoužívajte poškodený spotrebič, spotrebič s poškodeným prírodným káblom a pod.
- Z dôvodov vylúčenia rizika zadusenía malých detí odstráňte ochranný obal zástrčky sieťového kábla tohto spotrebiča a bezpečne ho zlikvidujte.
- Nepoužívajte spotrebič na hrane pracovnej dosky alebo stola. Uistite sa, že je povrch rovný, čistý a nie je postriekaný vodou alebo inou tekutinou.
- Vibrácie počas používania môžu spôsobiť pohyb spotrebiča.
- Neumiestňujte spotrebič na plynový alebo elektrický sporák



ani do jeho blízkosti alebo do miest, kde by sa mohol dotýkať horúcej rúry.

- Nepoužívajte spotrebič na kovovej podložke, ako je napr. odkvapkavací drez.
- Pred pripojením spotrebiča k elektrickej zásuvke a jeho zapnutím skontrolujte, či je úplne a správne zostavený. Dodržujte inštrukcie v tomto návode na obsluhu. Spotrebič je vybavený bezpečnostným systémom, ktorý zabráni spusteniu spotrebiča, ak je nesprávne zložený.
- Ak dôjde k postriekaniu alebo poliatu spotrebiča, okolia spotrebiča, pod spotrebičom, je nevyhnutné to bezodkladne odstrániť

pred ďalším použitím spotrebiča.

- Vždy sa uistite, že je veko spotrebiča riadne nasadené pred jeho zapnutím. V žiadnom prípade neodstraňujte rameno s bezpečnostnou zámkou počas prevádzky spotrebiča. Vždy sa uistite, že ste spotrebič vypli uvedením ovládača do polohy OFF po každom použití. Pred rozložením spotrebiča sa uistite, že je motor celkom zastavený.
- Vždy prevádzkujte spotrebič na rovnom povrchu. Spotrebič neprevádzkujte na naklonenom povrchu a nepremiestňujte ho ani s ním nijako nemanipulujte, ak je v prevádzke.
- Pred každým použitím

odporúčame nechať motor odpočinúť na asi 1 minútu.

- Vždy spotrebič vypnite ovládačom do polohy OFF, napájací kábel odpojte od sieťovej zásuvky, vyčkajte, až sa sitko aj motor celkom zastavia, keď má zostať bez dozoru, po ukončení používania, než ho začnete čistiť, než ho budete prenášať inde, rozoberať, zostavovať alebo pred jeho uložením.
- Recepty uvedené v tomto návode sú určené na bežnú spotrebu. No tvrdé ovocie a zelenina môžu nadmerne zaťažiť motor pri nižšej rýchlosti. Riadte sa inštrukciami o výbere správnej rýchlosti odšťavovania

pri jednotlivých druhoch ovocia alebo zeleniny.

- Udržujte ruky, prsty, vlasy, oblečenie, varechy a iné kuchynské pomôcky mimo dosahu spotrebiča počas jeho prevádzky.
- Do plniaceho otvoru nezasúvajte ovocie a zeleninu prstami, ani žiadnymi inými nástrojmi. Vždy používajte dodávané zatláčadlo. Do plniaceho otvoru nekladajte ruky ani prsty, ak je nasadený na spotrebič. Ak sa plniaci otvor zablokuje, použite zatláčadlo alebo iný kus ovocia alebo zeleniny, aby ste odstránili zablokovaný kus. Prípadne spotrebič vypnite, odpojte prívodný

kábel od sieťovej zásuvky, vyčkajte, až sa motor a sitko celkom zastavia, a až teraz odstráňte zablokovaný kus.

- Nedotýkajte sa malých ostrých zúbkov a ostria v stredovej časti disku na štavu. Hrozí riziko poranenia.
- Spotrebič je určený na prípravu ovocných a zeleninových štiav. Nepoužívajte spotrebič na iné účely, než na ktoré je určený.
- Nezapínajte spotrebič, ak nie je inštalovaný zásobník na dužinu.
- Pred odšťavovaním z ovocia najprv odstráňte kôstky a semená. Citrusové plody olúpte.
- Nepoužívajte spotrebič, ak je sitko poškodené, ak je

poškodený spotrebič alebo jeho súčasť, vrátane prírodného kábla a zástrčky.

- Nevkladajte žiadnu časť spotrebiča do plynovej, elektrickej alebo mikrovlnnej rúry alebo na horúcu plynovú alebo elektrickú platňu.
- Zapojená sieťová zásuvka musí byť ľahko dostupná na prípadné náhle odpojenie.
- Nepoužívajte tento spotrebič s programátorom, časovým spínačom alebo akoukoľvek inou súčasťou, ktorá spína prístroj automaticky.
- Nepoužívajte spotrebič v blízkosti zdrojov vody, napr. kuchynský drez, kúpeľňa, bazén a pod.

- Nedotýkajte sa spotrebiča mokrými alebo vlhkými rukami.
- Ak je spotrebič v prevádzke, nenechávajte ho bez dozoru.
- Vyvarujte sa poliatia prírodného kábla a zástrčky vodou alebo inou tekutinou.
- Nepoužívajte hrubé abrazívne alebo žieravé čistiace prostriedky na čistenie spotrebiča.
- Udržujte spotrebič čistý. Dodržujte inštrukcie o čistení uvedené v tomto návode na obsluhu.
- V tomto spotrebiči ani jeho blízkosti neskladujte ani nepoužívajte žiadne výbušné alebo horľavé látky, napr. spreje s horľavým plynom.

- Na odpojenie spotrebiča od sieťovej zásuvky vždy ťahajte za zástrčku prírodného kábla, nie ťahom za kábel.
- Nepoužívajte iné príslušenstvo než to, ktoré sa dodáva spoločne so spotrebičom Sage®.

## **DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY NA POUŽÍVANIE VŠETKÝCH ELEKTRICKÝCH ZARIADENÍ**

- Pred použitím celkom odviňte napájací kábel.
- Prírodný kábel nenechávajte visieť cez okraj stola alebo pracovnej dosky, dotýkať sa horúcich plôch alebo sa

zamotať.

- Z bezpečnostných dôvodov odporúčame zapojiť spotrebič do samostatného elektrického obvodu, oddeleného od ostatných spotrebičov. Nepoužívajte rozvodku ani predlžovací kábel na zapojenie spotrebiča do sieťovej zásuvky.
- Neponárajte spotrebič, prívodný kábel, zástrčku prívodného kábla do vody alebo inej tekutiny.
- Tento spotrebič nesmú používať deti. Udržiavajte spotrebič a jeho prívod mimo dosahu detí.
- Tento spotrebič môžu používať deti vo veku 8 rokov a staršie, ak sú pod dozorom alebo boli poučené

o používaní spotrebiča bezpečným spôsobom a rozumejú prípadným nebezpečenstvám.

Čistenie a údržbu vykonávanú

používateľom nesmú vykonávať deti, ak nie sú staršie ako 8 rokov a pod dozorom.

Udržiavať spotrebič a jeho prívod mimo dosahu detí mladších ako 8 rokov.

- Spotrebič môžu používať osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými či mentálnymi schopnosťami alebo nedostatkom skúseností a znalostí, ak sú pod dozorom alebo boli poučené o používaní spotrebiča bezpečným spôsobom a rozumejú prípadným nebezpečenstvám. Deti sa so spotrebičom

nesmú hrať.

- Tento spotrebič je určený iba na použitie v domácnosti. Prístroj nie je určený na komerčné použitie. Nepoužívajte tento spotrebič v pohybujúcich sa vozidlách alebo na lodi, nepoužívajte ho vonku, nepoužívajte ho na iný účel, než na ktorý je určený. V opačnom prípade môže dôjsť k zraneniu.
- Akúkoľvek inú údržbu okrem bežného čistenia je nutné zveriť autorizovanému servisnému stredisku Sage®.
- Odporúčame inštalovať prúdový chránič (štandardné bezpečnostné spínače vo vašej zásuvke), aby ste tak zaistili zvýšenú ochranu pri

použití spotrebiča.

Odporúčame, aby prúdový chránič (s menovitým zvyškovým prevádzkovým prúdom nebol viac než 30 mA) bol inštalovaný do elektrického obvodu, v ktorom bude spotrebič zapojený. Obráťte sa na svojho elektrikára pre ďalšiu odbornú radu.

- Uchovávajte spotrebič a prívodný kábel mimo dosahu detí.
- Hladina akustického výkonu vyžarovaného týmto prístrojom je max. 85 dB (A).

#### Technické špecifikácie

Spotreba	230 – 240 V ~ 50 Hz
Vonkajšie rozmery	400 mm (výška) 445 mm (šírka) 205 mm (hĺbka)
Hmotnosť netto	cca 4,8 kg

Technické špecifikácie sa môžu meniť bez predchádzajúceho upozornenia.



## **POKYNY A INFORMÁCIE O ZAOBCHÁDZANÍ S POUŽITÝM OBALOM**

Použitý obalový materiál odložte na miesto určené obcou na ukladanie odpadu.

## **LIKVIDÁCIA POUŽITÝCH ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZARIADENÍ**

Tento symbol na produktoch alebo v sprievodných dokumentoch znamená, že použité elektrické a elektronické výrobky nesmú byť pridané do bežného komunálneho odpadu. Na správnu likvidáciu, obnovu a recykláciu odovzdajte tieto výrobky na určené zberné miesta. Alternatívne v niektorých krajinách Európskej únie alebo iných európskych krajinách môžete vrátiť svoje výrobky miestnemu predajcovi pri kúpe ekvivalentného nového produktu. Správnou likvidáciou tohto produktu pomôžete

zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov.

Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu sa môžu v súlade s národnými predpismi udeliť pokuty.

### **Pre podnikové subjekty v krajinách Európskej únie**

Ak chcete likvidovať elektrické a elektronické zariadenia, vyžiadajte si potrebné informácie od svojho predajcu alebo dodávateľa.



Výrobok je v súlade s požiadavkami EÚ.



**IBA NA DOMÁCE  
POUŽITIE.  
NEPONÁRAJTE DO  
VODY ALEBO INEJ  
TEKUTINY.  
PRED POUŽITÍM  
CELKOM ODVIŇTE  
PRÍVODNÝ KÁBEL.**

**IBA NA DOMÁCE POUŽITIE  
USCHOVAJTE TIETO  
INŠTRUKCIE**

Zmeny v texte, dizajne  
a technických špecifikáciách  
sa môžu meniť bez  
predchádzajúceho  
upozornenia a vyhradzuje  
si právo na ich zmenu.

Anglická verzia je pôvodná  
verzia. Slovenská verzia je  
preklad pôvodnej verzie.

Adresa výrobcu:  
HWI International Limited,  
48-62 Hennessey Road,  
Wanchai, Hong Kong

Adresa dovozcu do EÚ:  
FAST ČR, a. s.  
Černokostelecká 1621  
251 01 Říčany  
Czech Republic





## Popis vášho nového spotrebiča



### A. Zatláčadlo

Slúži na pasírovanie celého ovocia a zeleniny plniacim otvorom.

### B. Unikátny stredový systém

Zaisťuje maximálnu extrakciu šťavy.

### C. Široký plniaci otvor

Je možné vkladať celé jablká, mrkvy, paradajky a olúpané pomaranče. Uľahčuje a urýchľuje proces odšťavovania.

### D. Antikorové sito na odšťavovanie spevnené titanom

### E. Zásobník na dužinu (možno umývať v umývačke)

### F. Vysokovýkonný 1 200 W motor

### G. Úložný priestor na prívodný kábel

Prívodný kábel je možné omotať okolo držiaka v spodnej časti motorovej základne.

### H. Rameno z liateho kovu s bezpečnostnou zámkou

Zastaví chod odšťavovača, ak nie je kryt zaistený ramenom v správnej polohe.

### I. Kryt odšťavovača (nie je možné umývať v umývačke)

### J. Držiak sita (je možné umývať v hornom koši umývačky)

### K. 1 l nádoba na šťavu s vekom

a oddeľovačom peny (je možné umývať v umývačke).

### L. Elektronický ovládač rýchlosti



## Zloženie vášho nového spotrebiča

### 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, zatlačadlo, 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 utrieť vlhkou utierkou. Potom ju starostlivo osušte.

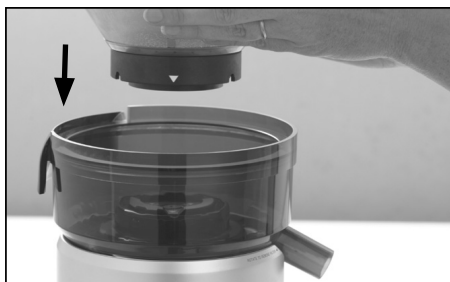
1. Odšťavovač postavte na rovný, suchý povrch, napr. na pracovný stôl. Skontrolujte, či je odšťavovač vypnutý (prepínač je v polohe OFF – vypnuté) a napájací kábel odpojený od zdroja energie.



2. Na telo odšťavovača nasadte držiak sita.



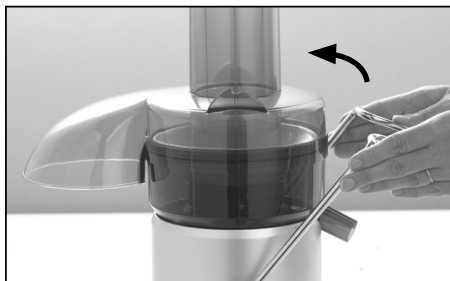
3. Zarovnajtie šípky na spodnej časti antikorového sita so šípkami na hriadeľi motora a pritlačte sito na hriadeľ, až začujete cvaknutie. Skontrolujte, že je antikorové sito správne nasadené.



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



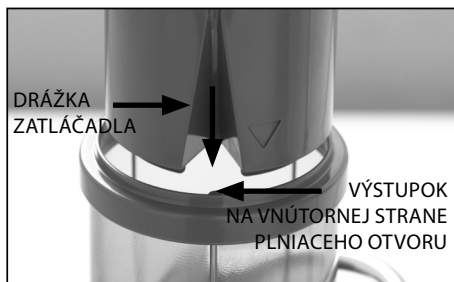
5. Rameno s bezpečnostnou zámkou nasadte do drážok umiestnených po oboch stranách krytu odšťavovača.



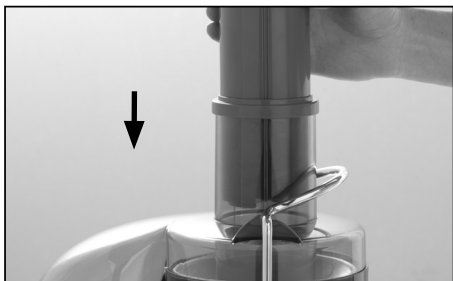
Rameno by teraz malo byť vo vertikálnej polohe a zaistené na kryte odšťavovača.



6. Zatláčadlo vsuňte do plniaceho otvoru – drážku na zatláčadle musíte zarovnať s malým výstupkom na vnútornej strane plniaceho otvoru.



Zatláčadlo zasuňte celý do plniaceho otvoru.



7. 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.



### POZNÁMKA

Aby ste minimalizovali nutnosť čistenia, môžete zásobník na dužinu vyložiť plastovým vrecúškom, do ktorého dužina napadá. Dužinu môžete následne využiť pri príprave iného pokrmu.

8. Nádobu na šťavu postavte pod hubicu na pravej strane odšťavovača. Aby ste sa vyvarovali rozstrekovania šťavy, môžete na nádobu na šťavu nasadiť veko.



## Ovládanie vášho nového spotrebiča

1. 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 zmestia v celku. Pred lisovaním skontrolujte pri zelenine, ako je napr. cvikla, mrkva a pod., že ste odstránili všetku zeminu, zeleninu ste umyli a odstránili vňať.
2. Uistite sa, že je spotrebič správne zložený. Viac informácií v predchádzajúcej časti návodu. Uistite sa, že je nádoba na šťavu umiestnená pod výpustom a zásobník na dužinu je takisto správne vložený.
3. Uistite sa, že ovládač rýchlosti je v polohe OFF. Napájací kábel zapojte do zásuvky 220/240 V ~. Otočte ovládačom na „LOW“ (nízka rýchlosť) alebo „HIGH“ (vysoká rýchlosť) v závislosti od vybraného druhu pripravovaného ovocia alebo zeleniny. Použite ovládač rýchlostí ako sprievodca na odšťavovanie rôznych druhov ovocia a zeleniny.

### TABUĽKA RÝCHLOSTÍ

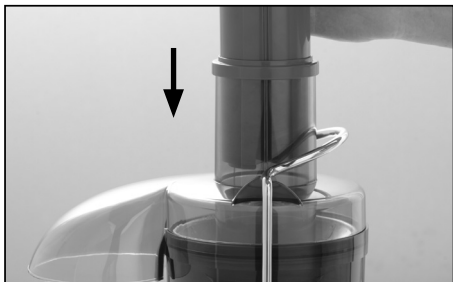
Jablká	HIGH
Marhule (bez kôstok)	LOW
Cvikla (olúpaná)	HIGH
Čučoriedky	LOW
Brokolica	LOW
Ružičkový kel (očistený)	HIGH
Kapusta	LOW
Mrkva	HIGH
Karfiol	LOW
Zeler	HIGH
Uhorka olúpaná	LOW
Uhorka s mäkkou šupkou	HIGH
Fenikel	HIGH
Hrozno (bez jadier)	LOW
Kivi (olúpané)	LOW
Mango (olúpané, vykôstkované)	LOW
Melón (olúpaný)	LOW
Nektárinky (bez kôstok)	LOW
Pomaranče (olúpané)	LOW alebo HIGH
Broskyne (bez kôstok)	LOW
Hrušky (vykrájané)	LOW (mäkké hrušky) HIGH (tvrdé hrušky)
Ananás (olúpaný)	HIGH
Slivky (vykôstkované)	LOW
Maliny	LOW
Paradajky	LOW
Vodový melón (olúpaný)	LOW

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



### POZNÁMKA

Je dôležité, aby bol motor zapnutý pred vložením potravín.



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



### POZNÁMKA

Zásobník na dužinu môžete počas odšťavovania vyprázdniť – prepnite ovládač do polohy „OFF“ (vypnuté) a opatrne zásobník vyberte. Skôr ako 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 vrecúškom, do ktorého dužina napadá. Dužinu môžete následne využiť pri príprave iného pokrmu alebo ju kompostovať.

Ak si prajete šťavu s penou, pred nalievaním odoberte večo.

Odšťavovač je vybavený bezpečnostnou poistkou, ktorá chráni proti prehriatiu v dôsledku nadmerného zaťaženia. Ak dôjde k prehriatiu, odšťavovač automaticky aktivuje bezpečnostnú poistku a spotrebič

sa vypne. Ak sa tak stane, prepnite ovládač rýchlosti do polohy OFF (vypnuté), odpojte zástrčku prívodného kábla od sieťovej zásuvky aspoň na 15 minút a nechajte spotrebič celkom vychladnúť. Potom zapojte zástrčku prívodného kábla znovu do sieťovej zásuvky a pokračujte ďalej v spracovávaní.



### UPOZORNENIE

**NIKDY NEPOUŽÍVAJTE PRSTY, RUKY ALEBO KUCHYNSKÉ NÁČINIE NA PRETLAČENIE POTRAVÍN CEZ PLNIACI OTVOR ALEBO NA ODSTRÁNENIE ZABLOKOVANÝCH KÚSKOV POTRAVÍN. VŽDY POUŽÍVAJTE DODÁVANÉ ZATLÁČADLO.**

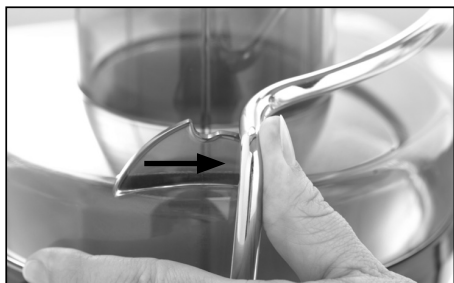


## Rozloženie vášho nového spotrebiča

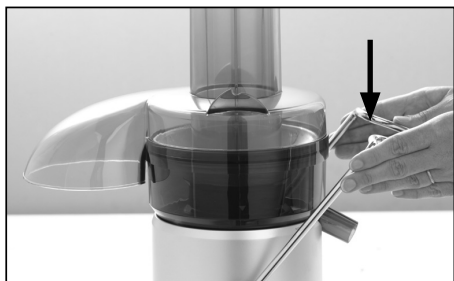
1. Uistite sa, že ovládač rýchlosti je v polohe OFF. Napájací kábel odpojte od sieťovej zásuvky. Uistite sa, že sa sito a motor celkom zastavili.
2. Zásobník na dužinu vyberte naklonením dna zásobníka smerom od motora, potom ho vysuňte spod krytu odšťavovača.



3. Oboma rukami uchopte rameno s bezpečnostnou zámkou a ťahom ho uvoľníte z drážok na kryte odšťavovača.



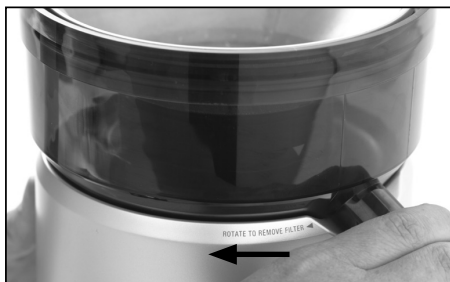
Rameno sklopte dole.



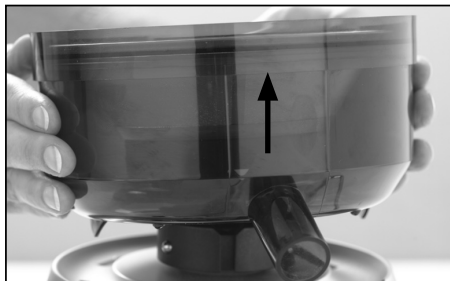
4. Z odšťavovača odoberte kryt.



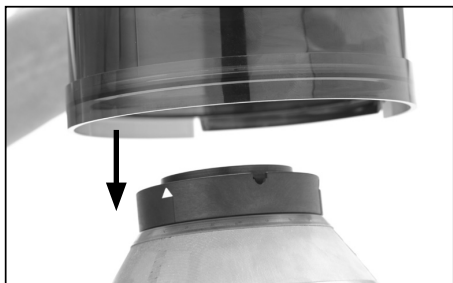
5. Odoberte držiak antikorového sita a sito nechajte v ňom. Aby bolo možné odmontovať držiak antikorového sita, jednou rukou pridržte motorovú jednotku a druhou rukou uchopte hubicu, ťahom nahor za hubicu pridvihnete držiak a otočíte ním doľava.



6. Zdvihnite držiak aj so sitom vo vnútri.



7. Na vybratie sita z jeho držiaka otočte držiak hore nohami a opatrne vyberte sito. Sito odporúčame z držiaka vyberať nad drezom.



## UPOZORNENIE

**ANTI-KOROVÉ 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 odšŕavovač vypli prepnutím vypínača do polohy OFF (vypnuté) a napájací kábel odpojili od zdroja energie.

Uistite sa, že je odšŕavovač správne rozložený, ako je popísané vyššie.

### RÝCHLE ČISTENIE

Okamžite po každom použití opláchnite odoberateľné časti (nie základňu s motorom!) v horúcej vode, aby ste sa zbavili vlhkej dužiny. Všetky časti nechajte vyschnúť.

Odšŕavovač vyčistite a nenechávajte na ňom zaschnúť šŕavu ani dužinu.



### POZNÁMKA

Aby ste minimalizovali čas potrebný na čistenie, môžete zásobník na dužinu vyložiť plastovým vrecúškom, v ktorom sa bude dužina zhromažďovať. Dužinu môžete následne využiť pri príprave iného pokrmu alebo ju kompostovať.



### ČISTENIE TELA ODŠŕAVOVAČA

Neponárajte základňu s motorom do vody ani inej tekutiny. Utrite základňu mäkkou, vlhkou utierkou a potom dobre osušte. Z napájacieho kábla utrite prípadné zvyšky potravín.



### POZNÁMKA

Nepoužívajte hrubé drôtenky alebo hrubé čistiace prostriedky pri čistení tela odšŕavovača, keďže by mohli poškríabať povrch.

### ČISTENIE DRŽIAKA SITA, KRYT ODŠŕAVOVAČA, ZATLÁČADLA, ZÁSOBNÍKA NA DUŽINU

Umyte všetky tieto časti v teplej vode s trochu kuchynského prostriedku na umývanie riadu. Opláchnite a utrite dosucha.



### POZNÁMKA

Držiak sita, nádoba na šŕavu a veko, zatláčadlo a zásobník na dužinu je možné umývať aj v umývačke riadu (iba v hornom koši). Kryt odšŕavovača nie je vhodný na umývanie v umývačke.

### ČISTENIE SITA

- Aby bolo odšŕavovanie efektívne, vyčistite sito po každom použití.
- Ihneď po dokončení odšŕavovania namočte antikorové sito do horúcej vody s kuchynským saponátom asi na 10 minút. Ak by na site zostala dužina, mohla by upchať jemné póry sита a tým znížiť efektívnosť odšŕavovania.
- Sito podržte pod tečúcou vodou a kefkou (dodávaná v príslušenstve) ho vyčistite smerom od stredu k okraju, pomocou kefy vyčistite aj ostrie. Rozhodne sa nedotýkajte ostria v strede sита rukami alebo prstami. Sito otočte a pomocou kefy vyčistite aj vonkajšiu časť.
- Po vyčistení sito podržte proti svetlu, aby ste ho skontrolovali a uistili sa, že jemné otvory nie sú upchaté. Ak sú otvory stále upchané, namočte sito do horúcej vody s 10 % citrónovej šŕavy, aby sa zaschnuté zvyšky uvoľnili. Prípadne môžete sito umyť



v umývačke. Neponárajte sito do bieliidla, chemikálií, čistidiel alebo podobných látok.

- So sitom zaobchádzajte opatrne, môže sa ľahko poškodiť. Nepoužívajte sito, ktoré je poškodené alebo inak zdeformované.
- Prípadne môžete sito umyť v umývačke.



V strede sita sa nachádzajú malé veľmi ostré nože. Nedotýkajte sa týchto nožov, sú veľmi ostré. Buďte opatrní pri manipulácii so sitom.

Ak dôjde k zmene farby sita, plastové časti môžete namočiť do vody s 10 % citrónovej šťavy alebo ich môžete vyčistiť jemným čistiacim prostriedkom.



#### POZNÁMKA

Antikorové sito je možné umývať v umývačke riadu (iba v hornom koši).

#### ČISTENIE NÁDOBY NA ŠŤAVU

Opláchnite nádobu na šťavu a veko ihneď po použití.

Umyte obe časti v teplej vode s trochou kuchynského prostriedku na umývanie riadu. Opláchnite a utrite dosucha.



#### POZNÁMKA

Nádoba na šťavu a veko je možné umývať v umývačke riadu (iba v hornom koši).

#### ODSTRÁNENIE USADENÍN, AGRESÍVNYCH ŠKVRŇ 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.



#### UPOZORNENIE

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



## Riešenie problémov

V tejto kapitole nájdete najbežnejšie problémy, s ktorými sa môžete stretnúť počas používania odšťavovača. Ak váš problém nie je tu uvedený, alebo je uvedený a pretrváva, prestaňte odšťavovač používať, odpojte zástrčku prírodného kábla od sieťovej zásuvky a obráťte sa na autorizované servisné stredisko.

**V ŽIADNOM PRÍPADE ODŠŤAVOVAČ NEOPRAVUJTE ANI NEROZOBERAJTE SAMI. NEOBSAHUJE ŽIADNE DIELY, KTORÉ BY MOHOL POUŽÍVATEĽ SÁM OPRAVIŤ.**

---

### Zariadenie po zapnutí nefunguje.

- Nenasadili ste rameno s bezpečnostnou zámkou správne do vertikálnej polohy tak, aby bolo zaistené v drážkach po oboch stranách krytu odšťavovača. Uistite sa, že je kryt správne nasadený a bezpečnostné rameno je pevne zaistené v drážkach po oboch stranách.

---

### Motor sa zastavuje počas procesu odšťavovania.

- Vlhká dužina sa mohla nahromadiť pod krytom, ak spracovávate suroviny príliš rýchlo. Použite menšiu silu, aby zatlačadlo stlačalo potraviny rovnomerne. Očistite držiak sita, sito aj kryt.
- Odšťavovač Sage® automaticky zastaví chod motora, ak dochádza k jeho preťaženiu na dlhšie než 10 sekúnd. Ide o bezpečnostnú poistku. Buď spracovávate príliš veľké množstvo surovín, alebo sú kusy príliš veľké. Nakrájajte ovocie alebo zeleninu na menšie kúsky a/alebo spracovávajte menšie dávky. Ak sa tak stane, uveďte ovládač do pozície OFF (vypnuté). Odstráňte zablokované suroviny a potom spotrebič znovu zapnite.
- Tvrdé ovocie a zelenina môžu nadmerne zaťažiť motor, ak sa spracovávajú na nízku rýchlosť. Riadte sa inštrukciami v tabuľkách rýchlostí v predchádzajúcej časti návodu. Uistite sa, že je motor v chode pred vložením potravín do plniaceho otvoru.

---

### V antikorovom site sa hromadí nadmerné množstvo dužiny.

- Prerušte proces odšťavovania, 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.

- Čím čistejšie je sito, tým lepšie výsledky v odšťavovaní dosiahnete a tým aj suchšia dužina bude. Uistite sa, že ste vyčistili odšťavovač po každom použití. Vyberte sito a riadne vyčistite steny sita pomocou kefy. 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 odtok šťavy.
-

---

**Štáva uniká spojom medzi okrajom odšťavovača a jeho krytom.**

- Skúste nastaviť nižšiu rýchlosť a pomalšie stláčať zatláčadlo.
- Uistite sa, že je odšťavovač správne zložený.

---

**Štáva sa rozstrekuje okolo hubice.**

- Zvolili ste vysokú rýchlosť: zvolte pomalšiu rýchlosť (ak je to možné) a pomalšie stláčajte potraviny cez plniaci otvor.

---

**Odšťavovač bol preťažený.**

- Odšťavovač je vybavený špeciálnym ochranným zariadením, ktoré chráni prístroj pred prehriatím spôsobeným nadmernou záťažou. Ak k takej situácii dôjde, odšťavovač automaticky aktivuje ochranu proti preťaženiu a sám sa vypne. Ak sa tak stane, odpojte prístroj od sieťovej zásuvky a nechajte ho vychladnúť asi na 15 minút. Potom stlačte tlačidlo ochrany proti preťaženiu, ktoré je umiestnené v spodnej časti prístroja. Tým sa bezpečnostná poistka nastaví do východiskového stavu a odšťavovač je opäť pripravený na použitie.
  - Je veľmi dôležité, aby bol odšťavovač zapnutý pred vložením potravín do plniaceho otvoru. Nevkladajte nadmerné množstvo potravín do plniaceho otvoru. Uistite sa, že sito je čisté, lebo špinavé sito môže zapríčiniť zvýšený tlak na motor a aktiváciu ochrany proti preťaženiu.
-



## Tipy na zdravé odšťavovanie

### PODSTATNÁ INFORMÁCIA 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.

70 % nutričných hodnôt čerstvého ovocia a zeleniny nájdete v ich šťave. Štava 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 štava obsahuje. Stačí si zvoliť suroviny a zvážiť, 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 odšťavovanie tým, že ich pred uskladnením umyjete a necháte uschnúť.
- Väčšinu druhov ovocia a tvrdšej zeleniny môžete skladovať pri izbovej teplote. Delikátnejšie a rýchlejšie sa kaziace potraviny, napr. paradajky, bobulovité 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.

Všetko ovocie s veľkými, tvrdými semenami alebo kôstkami, napr. nektárinky, broskyne, mangá, marhule, slivky a čerešne, musíte pred odšťavovaním vykôstkovať.

V odšťavovači môžete odšťavovať aj citrusové plody, ale najskôr z nich musíte odstrániť šupku a stredy.

Pred odšťavovaním skontrolujte pri zelenine, ako je cvikla, mrkva a pod., že ste odstránili všetku zeminu, zeleninu ste umyli a odstránili vňať.

Pred odšťavovaním skontrolujte, či napr. jahody a hrušky sú odstopkované.

Aby nedošlo k zhnednutiu jablkovej šťavy, môžete do nej pridať trochu citrónovej šťavy.



### POZNÁMKA

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.

## SPRÁVNA TECHNIKA

Pri odšťavovaní prísad s rozdielnou konzistenciou začnite prísadami s mäkkšou konzistenciou pri pomalejšej rýchlosti a so spracovaním prísad s tuhšou konzistenciou postupne rýchlosť zvyšujte.

Keď odšťavujete bylinky, kel alebo inú listovú zeleninu, buď vytvorte zväzochek, alebo ich odšťavte spolu s inými prísadami pomaly, aby ste dosiahli čo najlepší výsledok.

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.

## SPRÁVNA KOMBINÁCIA

Je veľmi jednoduché si pripraviť vlastnú šťavu. Ak si pripravujete vlastné ovocné alebo zeleninové šťavy, je jednoduché vytvárať nové kombinácie. Chuť, farba, textúra a suroviny závisia od osobných preferencií. Budú vybrané kusy ovocia a zeleniny k sebe ladiť, alebo nie? Niektoré silné chute môžu prebiť chuť iných. Je však vhodné kombinovať ovocie a zeleninu bohatú na dužinu s ovocím a zeleninou bohatou na šťavu.

## VYUŽITIE DUŽINY

Dužina, ktorá vám po odšťavení ovocia alebo zeleniny ostane, 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 uvedených mnoho receptov využívajúcich práve dužinu. Okrem toho môžete dužinu využiť na zväčšenie objemu zmesi na karbonátky alebo ňou zahusťiť varené jedlo alebo polievky. Ovocnú dužinu môžete vložiť do ohňovzdornej nádoby, ozdobiť snehom z bielkov a zapieť v rúre – získate jednoduchý dezert.

Nespotrebovanú dužinu je vhodné aj kompostovať na záhrade.



### POZNÁMKA

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

## TABUĽKA ODŠŤAVOVANIA OVOCIA A ZELENINY

Ovocie a zelenina	Kedy nakúpiť	Skladovanie	Nutričná hodnota	Množstvo kJ/ kalórií
Jablká	Jeseň/ zima	Plastové vrecúška s vetracími otvormi, v chladničke	Vitamín C, vláknina	166 g jabĺk = 338 kJ/80 kal.
Marhule	Leto	Nezabalené v zásuvke na ovocie a zeleninu v chladničke	Draslík, vláknina	55 g marhule = 80 kJ/19 kal.
Banány	Jeseň až jar	Izbová teplota	Vitamíny B6, C, draslík, vláknina	100 g banánu = 378 kJ / 90 kal.
Cvikla	Zima	Odkrojte hornú časť, v chladničke	Vitamín C, kyselina listová, vláknina	160 g cvikly = 332 kJ/79 kal.
Čučoriedky	Leto	Zakryté v chladničke	Vitamín C	100 g čučoriedok = 220 kJ/52 kal.
Brokolica	Jeseň/ zima	V plastovom vrecúšku v chladničke	Vitamín C, B2, B5, B6, E, kyselina listová, vláknina	100 g brokolice = 131 kJ/31 kal.
Ružičkový kel	Jeseň/ zima	Nezabalené v chladničke	Vitamín C, B2, B6, E, kyselina listová, vláknina	100 g kelu = 156 kJ/37 kal.
Kapusta	Zima	Zabalené, nasekané v chladničke	Vitamín C, B6, kyselina listová, vláknina, draslík	100 g kapusty = 93 kJ/22 kal.
Mrkva	Zima	Nezakryté v chladničke	Vitamín C, B6, betakarotén, draslík	100 g mrkvy = 140 kJ/33 kal.
Karfiol	Jeseň/ zima	Odstraňte vonkajšie listy, v plastovom vrecúšku v chladničke	Vitamín C, B5, B6, kyselina listová, draslík	100 g karfiolu = 103 kJ/24,5 kal.
Zeler	Jeseň/ zima	V plastovom vrecúšku v chladničke	Vitamín C, draslík	100 g zeleru = 64 kJ/15 kal
Uhorka	Leto	V zásuvke chladničky na ovocie a zeleninu	Vitamín C	100 g uhorky = 50 kJ/12 kal.
Fenikel	Jeseň až jar	V chladničke	Vitamín C, kyselina listová, vláknina	100 g fenikla = 80 kJ/19 kal.
Grapefruit	Po celý rok	Izbová teplota	Vitamín C, bioflavonoidy, lykopen, vláknina	100 g grapefruitu = 140 kJ/33 kal.
Hrozno (bez semienok)	Leto	V plastovom vrecúšku v chladničke	Vitamín C, B6, draslík	100 g hrozna = 250 – 350 kJ/ 60 – 83 kal.
Kivi	Zima/jar	V chladničke v zásuvke na ovocie a zeleninu	Vitamín C, draslík	100 g kivi = 219 kJ/52 kal.
Mango	Leto	Zakryté v chladničke	Vitamín A, C, B1, B6, draslík	207 g manga = 476 kJ/113 kal.
Melón vrátane vodového melóna	Leto/jeseň	V chladničke v zásuvke na ovocie a zeleninu	Vitamín C, kyselina listová, betakarotén, vláknina	200 g melóna = 210 kJ/50 kal.

Ovocie a zelenina	Kedy nakúpiť	Skladovanie	Nutričná hodnota	Množstvo kJ/kalórií
Nektárinky	Leto	V chladničke v zásuvke na ovocie a zeleninu	Vitamín C, B3, draslík, vláknina	151 g nektáriniek = 277 kJ/66 kal.
Pomaranč	Zima až jar	Na chladnom a suchom mieste asi 1 týždeň, v chladničke vydrží dlhšie	Vitamín C	131 g pomarančov = 229 kJ/54 kal.
Broskyne	Leto	Nechajte dozrieť pri izbovej teplote, potom v chladničke	Vitamín C, betakarotén, draslík, vláknina	100 g broskyň = 175 kJ/42 kal.
Hrušky	Jeseň/zima	Nechajte dozrieť pri izbovej teplote, potom v chladničke	Vitamín C, E, vláknina	161 g hrušiek = 391 kJ/93 kal.
Ananás	Jar/let	Skladujte na chladnom mieste	Vitamín C, E, vláknina	100 g ananásu = 180 kJ/15 kal.
Špenát	Po celý rok	V chladničke	Vitamín C, B6, E, betakarotén, kyselina listová, horčík, draslík, vláknina	100 g špenátu = 65 kJ/15 kal.
Sladké zemiaky	Po celý rok	Na chladnom mieste	Vitamín C, E, betakarotén, vláknina	100 g zemiakov = 275 kJ/65 kal.
Paradajky	Leto/jeseň	Nechajte dozrieť pri izbovej teplote, potom v chladničke	Vitamín C, E, kyselina listová, lykopén, vláknina	100 g paradajok = 65 – 75 kJ/15 – 17 kal.



## Recepty – ČERSTVÉ ŠŤAVY

### ŠŤAVA Z JABLÍK, MRKVY A ZELERU

2 porcie

Množstvo mrkvy alebo jablák upravte podľa toho, či chcete šťavu sladšiu, alebo trpkjšiu.

#### SUROVINY

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

#### POSTUP

1. Jablká, mrkvy a zeler spracujte pomocou odšťavovača.

*Dobre premiešajte a ihneď podávajte.*

### ŠŤAVA Z PARADAJOK, MRKVY, ZELERU A LIMETKY

2 porcie

#### SUROVINY

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

#### POSTUP

1. Paradajky, limetku, mrkvu a zeler spracujte pomocou odšťavovača.

*Ihneď podávajte.*

### ŠŤAVA Z POMARANČA, MRKVY A CVIKLY

2 porcie

#### SUROVINY

- 4 pomaranče, olúpané
- 2 stredne veľké mrkvy
- 3 stredne veľké cvikly

#### POSTUP

1. Pomaranče, mrkvu a cviklu spracujte pomocou odšťavovača.

*Ihneď podávajte.*

### ŠŤAVA Z BROSKYNE, GREPU A JABLKA

2 porcie

#### SUROVINY

- 2 veľké broskyne, rozpolené a vykôstkované
- 2 grepy, olúpané
- 1 malé jablko Delicious

#### POSTUP

1. Broskyne, grepy a jablko spracujte pomocou odšťavovača.

*Ihneď podávajte.*

### ŠŤAVA Z ANANÁSU, BROSKÝŇ A HRUŠIEK

2 porcie

#### SUROVINY

- ½ menšieho olúpaného a nakrájaného ananásu
- 2 rozpolené broskyne bez kôstky
- 2 menšie zrelé hrušky

#### POSTUP

1. Ananás, broskyne a hrušky spracujte pomocou odšťavovača.

*Ihneď podávajte.*

### ŠŤAVA Z JAHÔD, JABLKA A HRUŠKY

2 porcie

#### SUROVINY

- 150 g očistených jahôd
- 1 malé jablko Granny Smith
- 3 malé zrelé hrušky

#### POSTUP

1. Jahody, jablko a hrušky spracujte pomocou odšťavovača.

*Ihneď podávajte.*



**ŠŤAVA Z MELÓNA, MÄTY A MANGA**

2 porcie

**SUROVINY**

- 1/2 malého melóna (Cantaloupe), olúpaného, rozpoleného a vykôstkovaného
- 3 čerstvé lístky mäty
- 1 mango, rozpolené, olúpané a vykôstkované

**POSTUP**

1. Melón, mäta a mango spracujte pomocou odšťavovača.

*Ihneď podávajúte.***ŠŤAVA Z PARADAJOK, UHORKY, PETRŽLENOVEJ VŇATE A MRKVY**

2 porcie

**SUROVINY**

- 3 stredne veľké paradajky
- 1 veľká uhorka
- 1 veľká hrst petržlenovej vňate
- 3 stredne veľké očistené mrkvy

**POSTUP**

1. Paradajky, uhorku, petržlenovú vňať a mrkvu spracujte pomocou odšťavovača.

*Ihneď podávajúte.***ŠŤAVA ZO SLADKÝCH ZEMIAKOV, ZELERU, ZÁZVORU A POMARANČA**

2 porcie

**SUROVINY**

- 4 očistené stopkové zelery
- 1 sladký zemiak olúpaný a rozpolený
- 2,5 cm kúsok čerstvého zázvoru
- 4 olúpané pomaranče

**POSTUP**

1. Zeler, sladký zemiak, zázvor a pomaranče spracujte pomocou odšťavovača.

*Ihneď podávajúte.***ŠŤAVA Z PAŠTRNÁKA, ZELERU A HRUŠKY**

2 porcie

**SUROVINY**

- 2 očistené paštrnáky
- 4 očistené stopkové zelery
- 4 stredne veľké hrušky zbavené jadrovníkov

**POSTUP**

1. Paštrnáky, zeler a hrušky spracujte pomocou odšťavovača.

*Ihneď podávajúte.*



## Recepty – ŠŤAVY PLNÉ VITAMÍNOV

### ŠŤAVA Z PARADAJOK, ČERVENEJ PAPIRIKY A MRKVY

2 porcie

#### SUROVINY

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

#### POSTUP

1. Odstráňte stopku z papriek a očistite ich od semienok.
2. Papriky, paradajky, petržlenovú vňať a mrkvy spracujte pomocou odšťavovača.

*Ihneď podávajte.*

### ŠŤAVA Z ČERNÍC, GREPU A HRUŠKY

2 porcie

#### SUROVINY

- 250 g černíc
- 2 olúpané grepy
- 3 zrelé hrušky, vybraté jadrovníky

#### POSTUP

1. Černice, grepy a hrušky spracujte pomocou odšťavovača.

*Ihneď podávajte.*

### ŠŤAVA Z CVIKLY, JABLÁK A ZELERU

2 porcie

#### SUROVINY

- 4 stredne veľké očistené cvikly
- 2 stredne veľké jablká Granny Smith
- 4 stopkové zelery

#### POSTUP

1. Cviklu, jablká a zeler spracujte pomocou odšťavovača.

*Ihneď podávajte.*

### ŠŤAVA Z BOBUĽOVÉHO OVOCIA A LIMETKY

2 porcie

#### SUROVINY

- 500 g čučoriedok
- 500 g černíc
- 500 g jahôd
- 1 olúpaná limetka

#### POSTUP

1. Čučoriedky, černice, jahody a limetku spracujte pomocou odšťavovača.

*Ihneď podávajte.*

### ŠŤAVA Z UHORKY, ZELERU, FAZUĽOVÝCH KLÍČKOV A FENIKLA

2 porcie

#### SUROVINY

- 1 veľká uhorka
- 3 stopkové zelery
- 1 očistená hľuza fenikla
- 230 g fazuľových klíčkov

#### POSTUP

1. Uhorku, zeler, fazuľové klíčky a fenikel spracujte pomocou odšťavovača.

*Ihneď podávajte.*

### POMARANČOVÝ DŽÚS S PENOU

2 porcie

#### SUROVINY

- 1 kg lúpaných pomarančov

#### POSTUP

1. Pomaranče spracujte pomocou odšťavovača.

*Ihneď podávajte.*

*(Pred spracovaním vložte pomaranče do chladničky.)*



## Recepty – ĽAHKÉ OBEDY

### POLIEVKA Z ČERSTVEJ ZELENY S REZANCAMI

4 porcie

#### SUROVINY

- 1 menšia paradajka
- 1 malá olúpaná a nakrájaná cibuľa
- 2 mrkvy
- 1 zelená paprika zbavená jadierok
- 20 g masla
- 1 lyžica celozrnnnej múky
- 375 ml zeleninového vývaru
- 1 konzerva (425 g) bielych fazúl
- 1 balenie 2-minútových rezancov
- Čerstvo mleté korenie

#### POSTUP

1. Paradajky, cibuľu, mrkvy a zelenú papriku spracujte pomocou odšťavovača.
2. Vo veľkej panvici rozohrejte maslo.
3. Pridajte múku a za stáleho miešania opekajte asi 1 minútu.
4. Pridajte šťavu, zeleninový vývar a fazuľu.
5. Privedte do varu, potom znížte teplotu a varte asi 10 minút.
6. Pridajte rezance a varte ďalšie 2 minúty, kým nebudú rezance mäkké.

*Rozdeľte polievku do 4 misiek, ochuťte čiernym korením podľa chuti a podávajte.*

### GAZPACHO

4 porcie

#### SUROVINY

- 4 stredne veľké paradajky
- 4 výhonky čerstvej petržlenovej vňate
- 1 veľký olúpaný strúčik cesnaku
- 1 malá cibuľa, olúpaná a nakrájaná
- 2 mrkvy
- 2 stopkové zelery
- 1 červená paprika
- 1 uhorka
- 2 lyžice červeného vínneho octu
- Čerstvo mleté čierne korenie
- 135 g drveného ľadu
- 15 g nasekanej čerstvej bazalky

#### POSTUP

1. Paradajky, petržlenovú vňať, červenú papriku, uhorku, cesnak, cibuľu, mrkvu a zeler spracujte pomocou odšťavovača.
2. Pridajte ocot a čierne korenie.
3. Rozdeľte polievku do 4 misiek.

*Ozdobte bazalkou a ihneď podávajte.*

## CESTOVINY S PROVENSÁLSKOU OMÁČKOU

4 porcie

### SUROVINY

- 4 paradajky
- 2 výhonky čerstvej petržlenovej vňate
- 1 stopkový zeler
- 2 veľké strúčiky cesnaku
- 1 malá cibuľa, olúpaná a nakrájaná
- 1 červená paprika
- 1 lyžica paradajkového pretlaku
- 125 g červeného vína
- 2 lyžičky sušeného oregana
- 500 g varených cestovín
- 25 g strúhaného parmezánu

### POSTUP

1. Paradajky, petržlenovú vňať, červenú papriku, zeler, cesnak a cibuľu spracujte pomocou odšťavovača.
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 A POMARANČOV

4 porcie

### SUROVINY

- 1 mango, rozpolené, olúpané a vykôstkované
- 1/2 malého melóna Cantaloupe (olúpaného, vykôstkovaného a rozkrojeného na dve rovnako veľké časti)
- 5 olúpaných pomarančov
- 70 g prírodného jogurtu

### POSTUP

1. Melón, mango a pomaranče spracujte pomocou odšťavovača.
2. Šťavu nalejte do veľkej misy a zmiešajte ju s jogurtom.

*Ihneď podávajte.*



## Recepty – OSVIEŽENIE NA ĽADE

### PERLIVÝ NÁPOJ Z MARHÚĽ A HRUŠIEK

2 porcie

#### SUROVINY

4 veľké rozpolené a vykôstkované marhule  
3 veľké hrušky  
135 g drveného ľadu  
250 ml perlivej minerálnej vody

#### POSTUP

1. Marhule, jablká a hrušky spracujte pomocou odšťavovača.
2. Do 2 vysokých pohárov vložte ľad.
3. Šťavu nalejte do pohárov.
4. Pridajte minerálnu vodu.

*Ihneď podávajte.*

### ĽADOVÁ ŠŤAVA Z MELÓNA, JAHÔD A MUČENKY

2 porcie

#### SUROVINY

1/2 malého melóna Cantaloupe (olúpaného, vykôstkovaného a rozkrojeného na dve rovnako veľké časti)  
250 g očistených jahôd  
Dužina z 2 mučeniek  
135 g drveného ľadu

#### POSTUP

1. Melón, jahody spracujte pomocou odšťavovača.
2. Pridajte dužinu z mučenky.
3. Do 2 vysokých pohárov vložte ľad. Šťavu nalejte do pohárov.

*Ihneď podávajte.*

### TROPICKÝ MIX

2 porcie

#### SUROVINY

2 mangá, rozpolené, olúpané a vykôstkované  
3 olúpané kivi  
½ malého olúpaného a rozpoleného ananásu  
10 g čerstvých lístkov mäty  
135 g drveného ľadu

#### POSTUP

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

*Ihneď podávajte.*

### ŠŤAVA Z PARADAJOK, NEKTÁRINKY, MUČENKY A MÄTY

2 porcie

#### SUROVINY

6 paradajok  
2 rozpolené nektárinky bez kôstok  
10 g čerstvej mäty  
Dužina zo 4 mučeniek  
135 g drveného ľadu

#### POSTUP

1. Paradajky, nektárinky a mäta spracujte pomocou odšťavovača.
2. Pridajte dužinu z mučenky.
3. Ľad rozdeľte do 2 pohárov, zalejte ho šťavou a dobre premiešajte.

*Ihneď podávajte.*

## **ĽADOVÁ ŠŤAVA Z UHORIEK, ANANÁSU A KORIANDRA**

2 porcie

### **SUROVINY**

1/2 malého ananásu, olúpaného  
a rozpoleného

2 uhorky, podľa chuti olúpané

15 g čerstvých lístkov koriandra

135 g drveného ľadu

### **POSTUP**

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

*Ihneď podávajte.*

## **ĽADOVÁ ŠŤAVA Z HRUŠIEK, REĎKOVIEK A ZELERU**

2 porcie

### **SUROVINY**

3 stredne veľké hrušky

4 reďkovky, bez vňate

3 stopkové zelery

135 g drveného ľadu

### **POSTUP**

1. Hrušky, reďkovky a zeler spracujte pomocou odšťavovača.
2. Ľad rozdeľte do 2 pohárov, zalejte ho šťavou a dobre premiešajte.

*Ihneď podávajte*



## Recepty – ALKOHOLICKÉ NÁPOJE

### PINACOLADA

4 porcie

#### SUROVINY

½ veľkého ananásu, olúpaného  
a rozštvrteneho  
60 ml likéru Malibu  
500 ml sódočky  
130 g smotany  
135 g drveného ľadu

#### POSTUP

1. Ananás spracujte pomocou odšťavovača.
2. Pridajte smotanu, likér a sódočku.
3. Ľad rozdeľte do 4 vysokých pohárov, zalejte ho zmesou a dobre premiešajte.

*Ihneď podávajte.*

### MEDOVÝ SEN

4 porcie

#### SUROVINY

1 medový (cukrový) melón, olúpaný,  
vykôstkovaný a rozštvrteneho  
60 ml likéru Midori  
500 ml sódočky  
135 g drveného ľadu

#### POSTUP

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

*Ihneď podávajte.*

### BLOODY MARY

4 porcie

#### SUROVINY

4 stredne veľké paradajky  
1 veľká červená paprika  
2 stopkové zelery  
60 ml vodky  
135 g drveného ľadu

#### POSTUP

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

*Ihneď podávajte.*

### BROSKYŇOVÝ OSVIEŽUJÚCI NÁPOJ S MÄTOU

4 porcie

#### SUROVINY

6 broskýň, rozpolených a vykôstkovaných  
10 g čerstvých lístkov mäty  
60 ml likéru Creme de Menthe  
2 lyžičky cukru  
70 g drveného ľadu  
500 ml minerálnej vody

#### POSTUP

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

*Ihneď podávajte.*



## Recepty – ENERGETICKÉ NÁPOJE

### ŠŤAVA Z HROZIEN, KIVI A BOBUĽOVÉHO OVOCIA

2 – 4 porcie

Hrozná obsahujú draslík a železo a dodávajú množstvo energie po dni plného stresu.

#### SUROVINY

500 g zeleného hrozna bez kôstok

2 olúpané kivi

250 g očistených jahôd

500 ml mlieka

2 lyžice proteínového nápoja v prášku

70 g drveného ľadu

#### POSTUP

1. Hrozno, kivi a jahody spracujte pomocou odšťavovača.
2. Pridajte mlieko, proteínový nápoj v prášku a drvený ľad. Riadne premiešajte.

*Ihneď podávajte.*

### ŠŤAVA Z MARHÚĽ, JABLÍK A HRUŠIEK

2 – 4 porcie

#### SUROVINY

4 veľké rozpolené marhule bez kôstok

4 malé červené jablká

3 stredne veľké hrušky

250 ml perlivej minerálnej vody

70 g drveného ľadu

#### POSTUP

1. Marhule, jablká a hrušky spracujte pomocou odšťavovača.
2. Pridajte minerálnu vodu a ľad a dobre premiešajte.

*Ihneď podávajte.*

### ŠŤAVA Z CVIKLY, MRKVY A POMARANČA

4 porcie

#### SUROVINY

8 mrkvičiek

2 malé očistené cvikly

5 g čerstvej mäty

4 olúpané pomaranče

#### POSTUP

1. Mrkvu, cviklu, mäta a pomaranče spracujte pomocou odšťavovača.

*Ihneď podávajte.*





## Recepty – OBLÚBENÉ JEDLÁ Z DUŽINY

Aby vláknina z ovocia a zeleniny neprišla nazmar, tu uvádzame niekoľko receptov, ako zvýšnú vlákninu využiť.

### SLANÝ KOLÁČ Z MRKVY, TEKVICE A SYRA FETA

6 porcií

#### SUROVINY

8 plátkov lístkového cesta  
 30 g rozpusteného masla  
 1 najemno nakrájaný pór  
 250 g dužiny z tekvice  
 250 g dužiny z mrkvy  
 250 g rozdrobeného syra feta  
 3 vajcia  
 1 vaječný bielok  
 125 ml mlieka  
 2 lyžice pomarančovej kôry  
 3 lyžice nakrájanej čerstvej petržlenovej vňate

#### POSTUP

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 k bokom. Okraj cesta vytvarujte 1,5 cm nad okraj formy.
2. Zmiešajte pór, dužinu z tekvice a mrkvy, syr feta, vajcia, 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

4 porcie

#### SUROVINY

20 g masla  
 1 cibuľa, nakrájaná najemno  
 1 šunková kosť  
 350 g dužiny z cvikly (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 nakrájané plátky slaniny  
 1 lyžica citrónovej šťavy  
 125 g kyslej smotany na ozdobu

#### POSTUP

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

*Podávajte ozdobené smotanou.*

## ZÁVIN Z MRKVY, JABLÍK A ZELERU

8 porcií

### SUROVINY

30 g masla

1 malá najemno nakrájaná cibuľa

1 125 g dužiny z mrkvy, jablák a zeleru

250 g syra Cottage

2 lyžice najemno nasekanej čerstvej mäty

1 vyšľahané vaje

12 plátkov cesta filo

60 g rozpusteného masla navyše

100 g čerstvého nastrúhaného parmezánu

### POSTUP

1. Vo veľkom hrnci rozohrejte maslo, pridajte cibuľu a opekajte asi 2–3 minúty domäkka. Okoreňte podľa chuti.
2. Zmiešajte cibuľu, dužinu z mrkvy, jablák a zeleru, syr Cottage, mäto a vaje.
3. Rozpolte plátky cesta filo a vložte 3 plátky na seba. Zakryte zostávajúce plátky, aby nevysychali. Potrite 1 plátok cesta rozpusteným maslom, posypte parmezánom, položte ďalší plátok cesta a znovu potrite maslom a posypte syrom. Opakujte, až spotrebujete všetky plátky.
4. Pomocou lyžice preložte ½ zmesi s dužinou na jednu časť cesta. Raz zarolujte a pridajte zostávajúcu zmes. Zarolujte a položte na plech vyložený papierom na pečenie. Pečte v predhriatej rúre na 200 °C asi 20 – 25 minút dozlata.

## SMAŽENÉ PLACKY Z PAŠTRNÁKA, BYLINIEK A POLENTY

6 porcií

### SUROVINY

500 g dužiny z paštrnáka

65 ml mlieka

2 vajcia, oddelené žĺtky od bielkov

50 g polenty

35 g hladkej múky

1 lyžička nasekaného čerstvého tymianu

1 lyžička nasekaného čerstvého rozmarínu

1 lyžička kajenského korenia

1 menšia červená paprika nakrájaná na menšie kúsky

1 lyžica oleja

### POSTUP

1. Zmiešajte dužinu z paštrnáka, mlieko, vaječné žĺtky, múku, polentu, tymian, rozmarín, kajenské korenie a červenú papriku. Vyšľahajte bielok do tuhého snehu a pridajte do zmesi.
2. Na veľkej panvici rozohrejte olej a pomocou lyžice vytvarujte na panvici placku, ktorú osmažte z každej strany asi 1 minútu dozlata.

*Ihneď podávajte.*

## ČOKOLÁDOVÁ PENA S OVOCÍM

6 porcií

### SUROVINY

200 g bielej čokolády  
 200 g dužiny z jahôd  
 200 g dužiny z malín  
 3 lyžičky želatíny rozpustenej v 65 ml horúcej vody  
 3 vaječné žĺtky  
 300 ml smotany na šľahanie  
 30 g cukru múčka  
 2 lyžice likéru Grand Marnier

### POSTUP

1. V horúcom vodnom kúpeli rozpustíte čokoládu, nechajte vychladnúť, ale dávajte pozor, aby nestuhla. Zmiešajte dužinu z jahôd a malín a dajte stranou. Zmiešajte rozpustenú čokoládu, želatínu a vaječné žĺtky a šľahajte, až zmes vybledne a bude lesklá. V samostatnej mise vyšľahajte smotanu s cukrom do tuhej zmesi, 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

16 porcií

### SUROVINY

260 g hladkej múky  
 2 lyžičky prášku do pečiva  
 1/2 lyžičky mletého muškátového orieška  
 1/2 lyžičky mletej škorice  
 1/2 lyžičky mletého kardamómu  
 60 g vlašských orechov, nasekaných najemno  
 85 g hrozienok  
 110 g hnedého cukru  
 375 g dužiny z mrkvy  
 2 vajcia, mierne rozšľahaných  
 65 g kyslej smotany

### POSTUP

1. Vymažte a vysypte tortovú formu 25 × 15 cm. Do veľkej misy preosejte múku, prášok do pečiva, muškátový oriešok, škoricu a kardamóm. Pridajte oriešky, sultánky, hnedý cukor a dužinu z mrkvy. Dobre premiešajte. Pridajte vajcia, olej a smotanu. Miešajte elektrickým mixérom pri strednej rýchlosti, až sa všetky prísady spoja.
2. Zmes nalejte do formy a pečte pri 180 °C 1 hodinu, alebo kým nebude torta hotová – otestujte špajľou. Vyberte ho z rúry a pred vyklopením na tortovú mriežku ho nechajte 5 minút odstáť.



## Tartalom

- 86 A készülék bemutatása
- 87 A készülék összeállítása
- 89 A készülék használata
- 91 A készülék szétszerelése
- 93 Ápolás és tisztítás
- 95 Hibaelhárítás
- 97 Gyümölcscentrifugálási tippek
- 101 Receptek – FRISS LEVEK
- 103 Receptek – VITAMINNAL  
TELI LEVEK
- 104 Receptek – KÖNNYŰ EBÉDEK
- 106 Receptek – JEGES FRISSÍTŐK
- 108 Receptek – ALKOHOLOS ITALOK
- 109 Receptek – ENERGIA ITALOK
- 110 Receptek – KEDVENC  
ROSTOS ÉTELEK

## FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

**A Sage® tudatában van annak, hogy mennyire fontos a biztonság. Az általunk tervezett és gyártott készülékek esetében különös figyelmet fordítottunk a biztonságra. Ennek ellenére kérjük Önt, hogy az elektromos készülékeink használata során legyen óvatos, és tartsa be az alábbi biztonsági előírásokat.**

## FONTOS INTÉZKEDÉSEK

**AZ ELEKTROMOS  
KÉSZÜLÉKEK  
HASZNÁLATA  
KÖZBEN BE KELL  
TARTANI AZ ALÁBBI  
ALAPVETŐ BIZTONSÁGI  
INTÉZKEDÉSEKET.**

- Az első használatba vétel előtt győződjön meg arról, hogy a hálózati feszültség megfelel-e készülék típuscímkején feltüntetett tápfeszültség értékének. Amennyiben kételye van a tápfeszültséget illetően, akkor forduljon villanyszerelő szakemberhez.
- A készülék használatba vétele előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, és azt a későbbi felhasználásokhoz is őrizze meg.
- A készülék első használatba vétele előtt arról távolítson el minden csomagolóanyagot és reklámcímkeket, ezeket dobja az anyaguknak megfelelő

hulladékgyűjtő konténerekbe.

Ellenőrizze

le a készülék

sérülésmentességét.

Ha a készüléken vagy

a hálózati vezetékén

sérülést észlel,

akkor a készüléket

bekapcsolni és

használni tilos.

- A hálózati vezeték csomagolóanyaga kigyerekek fulladását okozhatja, ezért azt biztonságos módon kell tárolni és megsemmisíteni.
- A készüléket ne használja a munkalap vagy asztal szélén. A készüléket egyenes, vízszintes, tiszta és száraz felületre helyezze le.
- A használat közben keletkező rezgések hatására a készülék elmozdulhat

a helyéről.

- A készüléket ne tegye gáz vagy elektromos tűzhelyre, illetve azok közelébe, továbbá olyan helyre, ahol forró sütőhöz hozzáérhet.
- A készüléket fém felületen (pl. mosogató csepegtető tálcáján) használni tilos.
- Mielőtt a készülék hálózati vezetékét csatlakoztatná a fali aljzathoz, a készüléket teljesen és szabályszerűen szerelje össze. Tartsa be a használati útmutató előírásait. A készülék olyan biztonsági rendszerrel van ellátva, amely nem engedi a bekapcsolást, ha a készülék rosszul van összeszerelve.
- Amennyiben a lé kifröccsen,

a készülékre kerül, vagy a készülék alá folyik, akkor ezt azonnal el kell távolítani a készülék további használatára előtt.

- A készülék bekapcsolása előtt mindig ellenőrizze le a fedél helyes felhelyezését. A készülék üzemeltetése közben a biztonsági kart lehajtani tilos. A használat befejezése után a kapcsolót mindig kapcsolja OFF állásba. A készüléket szétszerelése előtt várja meg a motor teljes lefékeződését.
- A készüléket csak sima és vízszintes felületen használja. A készüléket ferde felületen ne használja, illetve ha a készülék működik,

akkor azt ne mozgassa és ne tegye át másik helyre.

- Minden újabb bekapcsolás előtt hagyja a motort legalább 1 percre hűlni.
- A készülék tisztítása, szét- és összeszerelése, áthelyezése és eltárolása, illetve ha a készüléket hosszabb ideig nem kívánja használni, vagy azt felügyelet nélkül hagyja, akkor kapcsolja le a készüléket (OFF kapcsoló állás), és a hálózati vezetékét is húzza ki az elektromos aljzatból, valamint várja meg a forgó alkatrészek teljes lefékeződését.
- A jelen használati útmutatóban feltüntetett receptek egy kisebb család

részére elegendő alapanyag mennyiséget tartalmaznak. A keményebb gyümölcsök és zöldségek alacsonyabb fordulatszámon jelentős mértékű motor túlterhelést okozhatnak.

Tartsa be az egyes gyümölcsökhöz és zöldségekhez ajánlott feldolgozási fordulatszám fokozatokat.

- A kezét, az ujjait, a haját, a ruháját vagy a konyhai eszközöket tartsa távol a készülék forgó alkatrészeitől.
- A töltőnyílásba a zöldségeket és gyümölcsöket az ujjával vagy más eszközzel lenyomni tilos. Ehhez a művelethez

csak a készülékhez mellékelt nyomórudat használja. Amikor a fedél a töltőnyílással a készüléken található, akkor abba az ujját ne dugja be. Ha a töltőnyílás eldugul, akkor az elakadt alapanyagot a nyomórúddal, vagy egy másik zöldség (illetve gyümölcs) darabbal nyomja le. Ha a dugulást nem tudja így megszüntetni, akkor a készüléket kapcsolja le, a hálózati vezetékét húzza ki a fali aljzatból, várja meg a szita lefékeződését, majd szüntesse meg a dugulás okát.

- A szita közepén található apró fogakat ne érintse meg. Az éles fogak sérülést okozhatnak.

- A készülékkel gyümölcs és zöldség leveket lehet előállítani. A készüléket a rendeltetésétől eltérő célokra használni tilos.
- A készüléket rostgyűjtő edény nélkül ne kapcsolja be.
- A feldolgozás előtt a gyümölcsökből távolítsa el a magokat és a kemény részeket. A citrusféléket hámozza meg.
- Amennyiben a szita, a hálózati vezeték, vagy a készülék más része sérült, akkor a készüléket ne kapcsolja be.
- A készülék alkatrészeit ne tegye elektromos, gáz vagy mikrohullámú sütőbe, forró gáz vagy elektromos főzőlapra.



- A fali aljzat és a hálózati vezeték legyen könnyen elérhető (pl. veszély esetén a gyors kihúzáshoz).
- A készüléket programozott időkapcsolós, távműködtetett vagy más hasonló aljzathoz (amely a készüléket automatikusan be tudná kapcsolni) csatlakoztatni tilos.
- A készüléket víz közelében (konyhai mosogató, fürdőszoba, medence stb.) használni tilos.
- A készüléket nedves és vizes kézzel ne fogja meg.
- A bekapcsolt készüléket ne hagyja felügyelet nélkül.
- A hálózati csatlakozódugót és vezetéket óvja víztől és egyéb folyadékoktól.
- A tisztításhoz ne használjon agresszív, maró és karcoló tisztítószeret.
- A készüléket tartsa rendben és tisztán. Tartsa be a használati útmutatóban található tisztítási előírásokat.
- A készülék közelében ne tároljon gyúlékony vagy robbanó anyagokat, pl. gyúlékony hajtógázzal töltött sprayt.
- A hálózati csatlakozódugót tilos a vezetéknél fogva kihúzni a fali aljzatból, a művelethez a csatlakozódugót fogja meg.
- A készülékhez kizárólag csak a Sage® cég által mellékelte vagy ajánlott tartozékokat szabad használni.

# **FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁS MINDEN ELEKTROMOS KÉSZÜLÉK HASZNÁLATÁHOZ**

- A használatba vétel előtt a hálózati vezetékét teljesen tekerje szét.
- A készülék hálózati vezetéke nem lóghat le az asztalról vagy a munkalapról, illetve nem érhet hozzá forró tárgyakhoz, továbbá nem tekeredhet össze.
- Biztonsági okokból a készüléket csak olyan hálózati ághoz csatlakoztassa, amelyhez nincs más elektromos fogyasztó bekötve és használva. A készüléket elosztóhoz, vagy hosszabbítóhoz csatlakoztatni tilos.
- A készüléket, a hálózati vezetékét, vagy a csatlakozódugót vízbe vagy más folyadékba mártani tilos.
- A készüléket gyerekek nem használhatják. A készüléket és a hálózati vezetékét tartsa távol a gyerekektől.
- A készüléket 8 évnél idősebb gyerekek csak a készülék használati útmutatóját ismerő és a készülék használatáért felelősséget vállaló személy felügyelete mellett használhatják. A készüléket 8 év feletti gyerekek csak felnőtt személy felügyelete mellett tisztíthatják. A készüléket és a hálózati vezetékét

tartsa távol a 8 év alatti gyerekektől.

- A készüléket idős, testi és szellemi fogyatékos személyek, illetve a készülék használatát nem ismerő és hasonló készülék üzemeltetéseinek tapasztalataival nem rendelkező személyek csak a készülék használati utasítását ismerő és a készülék használatáért felelősséget vállaló személy felügyelete mellett használhatják. A készülék nem játék, azzal gyerekek nem játszhatnak.
- A készülék csak háztartásokban használható. A készülék üzleti és vállalkozási célokra nem használható. A készüléket mozgó járművön, hajón

illetve a szabadban ne használja, illetve a készüléket kizárólag csak a rendeltetésének megfelelő célokra szabad használni. Ellenkező esetben súlyos személyi sérülés is bekövetkezhet.

- A rendszeres tisztításon kívül minden egyéb karbantartási munkát bízson a Sage® márkaszervizre.
- Az áramütésekkel szembeni védelem érdekében javasoljuk, hogy a készüléket tápláló hálózati ágba építtessen be áram-védőkapcsolót. Az áramütések elkerülése érdekében a készüléket olyan hálózati ághoz csatlakoztassa, amelyet áram-védőkapcsoló véd (az áram-védőkapcsoló

érzékenysége 30 mA alatt legyen). Forduljon villanszerelő szakemberhez tanácsért.

- A készüléket és a hálózati vezetékét gyerekektől tartsa távol.
- A készülék zajszintje max. 85 dB(A).

#### Műszaki specifikáció

Tápfeszültség	230–240 V ~ 50 Hz
Befoglaló méretek	400 mm (magasság) 445 mm (szélesség) 205 mm (mélység)
Nettó súly	kb. 4,8 kg

A specifikációt előzetes figyelmeztetés nélkül is megváltoztathatjuk.



#### A HASZNÁLT CSOMAGOLÓANYAGOKRA VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK ÉS TÁJÉKOZTATÓ

A használt csomagolóanyagot az önkormányzat által kijelölt hulladékgyűjtő helyen adja le.

#### AZ ELHASZNÁLÓDOTT ELEKTROMOS ÉS ELEKTRONIKUS BERENDEZÉSEK MEGSEMMISÍTÉSE

Ez a jel a terméken vagy a kísérő dokumentációban azt jelenti, hogy a használt elektromos és elektronikus berendezések nem dobhatók ki a háztartási hulladék közé. A megfelelő ártalmatlanításhoz és újrafelhasználáshoz a terméket adja le a kijelölt gyűjtőhelyen. A fentiek alternatívájaként az EU országokban, illetve más európai országokban, hasonló termék vásárlása esetén az elhasznált termék az eladóhelyen is leadható. A termék megfelelő módon történő ártalmatlanításával Ön is segíti megőrizni az értékes természeti erőforrásokat, és

hozzájárul a nem megfelelő hulladék-megsemmisítés által okozott esetleges negatív környezeti és egészségügyi hatások megelőzéséhez.

A további részletekről a helyi önkormányzati hivatal vagy a legközelebbi hulladékgyűjtő hely ad tájékoztatást. Az ilyen típusú hulladék nem megfelelő módon történő ártalmatlanítása esetén a helyi előírások értelmében bírság szabható ki.

### **Az Európai Unió országaiban működő vállalkozások részére**

Ha elektromos vagy elektronikus berendezést kíván ártalmatlanítani, akkor erre vonatkozóan kérjen információkat a termék eladójától vagy forgalmazójától.



A termék megfelel az EU vonatkozó követelményeknek.



**KIZÁRÓLAG CSAK  
HÁZTARTÁSOKBAN  
HASZNÁLHATÓ.  
A KÉSZÜLÉKET**

**VÍZBE VAGY MÁS  
FOLYADÉKBA  
MÁRTANI TILOS!  
A HASZNÁLATBA  
VÉTEL ELŐTT  
A HÁLÓZATI  
VEZETÉKET TELJESEN  
TEKERJE SZÉT.**

Fenntartjuk a jogot a készülék műszaki adatainak és kivitelének előzetes bejelentés nélküli megváltoztatására.

Az eredeti változat angol nyelvű. A magyar fordítás az eredeti változat alapján készült.

A gyártó címe:

HWI International Limited,  
48-62 Hennessey Road,  
Wanchai, Hong Kong

Az uniós importőr címe:

FAST ČR, a.s.  
Černokostelecká 1621  
251 01 Říčany  
Czech Republic

**KIZÁRÓLAG CSAK  
HÁZTARTÁSOKBAN  
HASZNÁLHATÓ!  
AZ ÚTMUTATÓT ŐRIZZE MEG!**



## A készülék bemutatása



### A. Nyomórúd

A gyümölcsök és zöldségek készülékbe nyomásához.

### B. Egyedülálló rendszer

Biztosítja a maximális létkinyerést.

### C. Nagyméretű betöltő nyílás

Egész almát, paradicsomot, meghámozott narancsot, sárgarépat stb. lehet adagolni. Megkönnyíti és meggyorsítja a létkinyerést.

### D. Rozsdamentes acélszita, titán bevonattal.

### E. Rostgyűjtő edény (mosogatógépben is elmosogatható)

### F. Nagyteljesítményű 1200 W-os motor

### G. Kábeltároló

A hálózati vezeték a motoros egység alsó részében, feltekerve lehet tárolni.

### H. Fémöntvény rögzítő kar, biztonsági retesszel

Amennyiben a rögzítő kar és a fedél nincs a helyén, akkor a készülék nem kapcsolható be.

### I. Fedél (mosogatógépben nem mosható el)

### J. Szitatortó (mosogatógép felső kosarában elmosható)

### K. 1 l-es légyűjtő edény fedéllel és habfogóval (mosogatógépben is elmosogatható).

### L. Elektronikus fordulatszám kapcsoló



## A készülék összeállítása

### AZ ELSŐ HASZNÁLATBA VÉTEL ELŐTT

A készülék első használatba vétele előtt arról távolítsa el minden csomagolóanyagot és reklámcímkét.

A készüléket ne kapcsolja be, a hálózati csatlakozódugót még ne csatlakoztassa a fali aljzathoz.

A nyomórudat, a rozsdamentes acélszitát, a szitatartót, a légyűjtő edényt, a rostgyűjtő edényt és a fedelet mosogatószeres meleg vízben mosogassa el. Majd tiszta vízzel öblítse le és szárítsa meg.

A motoros egységet (amelyre a szitatartó kerül) benedvesített ruhával törölje meg. A készüléket törölje szárazra.

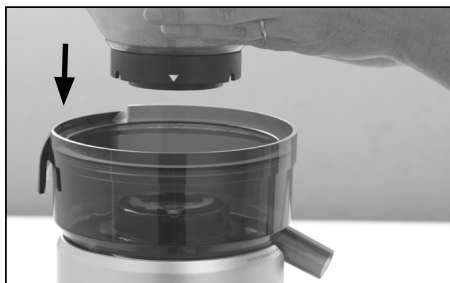
1. A gyümölcscentrifugát sík és vízszintes, valamint száraz felületre, például konyhai munkalapra állítsa fel. Az összeszerelés előtt a gyümölcscentrifugát kapcsolja le (kapcsoló OFF állásban) és a hálózati vezetékét is húzza ki az aljzathoz.



2. A motoros egységre tegye fel a szitatartót.



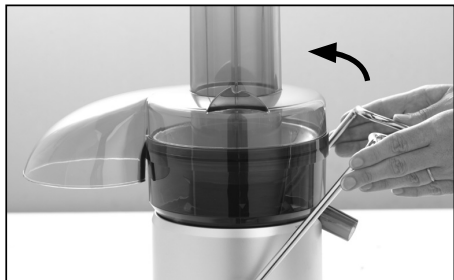
3. A rozsdamentes acélszita alján található nyilat állítsa a tengelyen látható nyíllal szembe, majd a szitát nyomja rá a tengelyre (kattanás jelzi a helyes rögzítést). Ellenőrizze le a rozsdamentes acélszita helyes rögzítését.



4. A szitatartóra helyezze fel a fedelet, a töltőnyílásnak középen kell lennie, a szita felett.



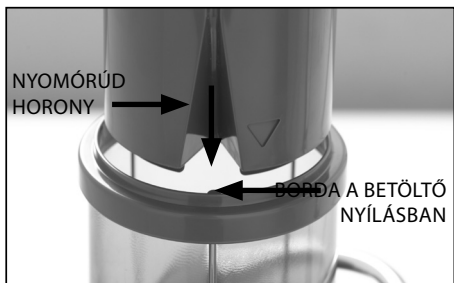
5. A kart a biztonsági retesszel hajtsa fel a fedélre.



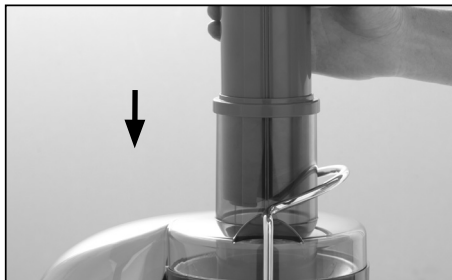
A kar függőleges helyzetben rögzíti megfelelő módon a készülék fedelét.



6. A nyomórudat dugja az adagoló nyílásba, a nyomórudat az adagoló nyílásban található borda vezet meg.



A nyomórudat teljesen nyomja le.



7. A rostgyűjtő edényt helyezze a készülék fedele alá, először a rostgyűjtő felső részét akassza be a fedél alá. Majd nyomja a készüléknek a rostgyűjtő alját is. Ellenőrizze le a rostgyűjtő edény megfelelő rögzülését.



### MEGJEGYZÉS

A készülék tisztítása egyszerűbb lesz, ha a rostgyűjtő edénybe nejlonzacskót tesz (a rost ebbe fog potyogni). A kifacsart rostot ételek készítéséhez használhatja fel.

8. A készülék jobb oldalán tegye a kifolyó cső alá légyűjtő edényt. A lé nem fog kifröcsögni, ha a fedelet is felteszi az edényre.





## A készülék használata

1. A feldolgozni kívánt gyümölcsöket és zöldségeket alaposan mossa meg. A legtöbb zöldséget és gyümölcsöt (pl. alma, sárgarépa, uborka stb.) nem kell feldarabolni, mert beleférnek az adagoló nyílásba. A zöldségeket alaposan tisztítsa meg. A gyökérezőségeken (pl. cékla vagy sárgarépa stb.) ne legyen föld és levél sem.
2. Ellenőrizze le a készülék helyes összeállítását. Részletesebb információk az előző fejezetben. Ellenőrizze le a légyűjtő edény behelyezését a kifolyó csőr alá, illetve a rostgyűjtő edény helyes rögzítését.
3. A fordulatszám kapcsolót állítsa OFF állásba. A hálózati vezetékét csatlakoztassa a hálózati aljzathoz (220/240 V ~). A feldolgozandó alapanyagtól függően, a fordulatszám kapcsolót kapcsolja LOW (alacsony fordulatszám) vagy HIGH (magas fordulatszám) állásba. A kapcsoló helyzetét (a feldolgozandó zöldségektől és gyümölcsöktől függően), a fordulatszám táblázat szerint állítsa be.

### FORDULATSZÁM FOKOZAT TÁBLÁZAT

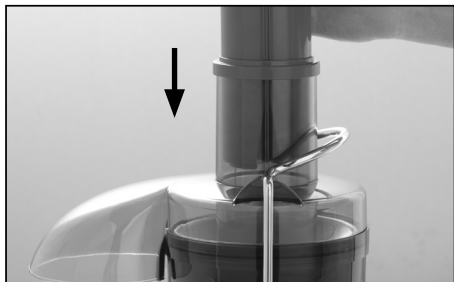
Alma	HIGH
Sárgabarack (mag nélkül)	LOW
Cékla (hámozott)	HIGH
Áfonya	LOW
Brokkoli	LOW
Kelbimbó (megtisztított)	HIGH
Káposzta	LOW
Sárgarépa	HIGH
Karfiol	LOW
Zeller	HIGH
Hámozott uborka	LOW
Puha héjú uborka	HIGH
Édeskömény	HIGH
Szőlő (mag nélkül)	LOW
Kivi (hámozott)	LOW
Mangó (hámozott, mag nélkül)	LOW
Dinnye (héj nélkül)	LOW
Nektarin (mag nélkül)	LOW
Narancs (héj nélkül)	LOW vagy HIGH
Barack (mag nélkül)	LOW
Körte (magház nélkül)	LOW (puha körte) HIGH (kemény körte)
Ananász (héj nélkül)	HIGH
Szilva (mag nélkül)	LOW
Málna	LOW
Paradicsom	LOW
Görögdinnye (héj nélkül)	LOW

4. A betöltő nyílásba tegye be a gyümölcsöt vagy zöldséget, majd nyomja le a nyomórúddal a szita felé. A lékinyerés akkor lesz a leghatékonyabb, ha az alapanyagokat lassan nyomja a készülékbe.



### MEGJEGYZÉS

Fontos, hogy a motort még az alapanyagok adagolása előtt kapcsolja be.



5. A kifacsart lé a légyűjtő edénybe (vagy pohárba) folyik ki, míg a száraz rost a rostgyűjtőbe kerül.



### MEGJEGYZÉS

Ha szükséges, akkor a használat közben a rostgyűjtő edényt ürítse ki. A kapcsolót kapcsolja OFF (ki) állásba, majd a rostgyűjtő edényt vegye el a készüléktől. A rostgyűjtő edényt ürítse ki, majd tegye vissza a helyére. Ezt követően folytathatja a munkát.

Ne engedje, hogy a rostgyűjtő edény túlságosan megteljen rosttal, mert ez negatív hatással lehet a készülék működésére.

A készülék tisztítása egyszerűbb lesz, ha a rostgyűjtő edénybe nejlonzacskót tesz (a rost ebbe fog potyogni). A kifacsart rostot ételek készítéséhez használhatja fel, vagy a kerti komposztra is rászórhatja.

Amennyiben a habot is fel kívánja használni, akkor a hableválasztót vegye ki.

A készülékbe épített biztonsági kapcsoló a készüléket túlterhelés esetén kikapcsolja (megelőzve a motor túlmelegedését).

Amennyiben a rendszer túlmelegedést észlel, akkor a biztonsági kapcsoló automatikusan kikapcsolja a készüléket. Ha ez bekövetkezik, akkor a készüléket

a fordulatszám kapcsoló OFF állásba kapcsolásával kapcsolja ki, majd a hálózati vezetékét is húzza ki a fali aljzatból. Várjon kb. 15 percet a motor lehűlése érdekében. A csatlakozódugót dugja ismét a fali aljzatba, és folytassa a munkát a készülékkel.



## FIGYELMEZTETÉS!

**AZ ADAGOLÓ NYÍLÁSBA NE DUGJA BE AZ UJJÁT, ILLETVE VALAMILYEN KONYHAI ESZKÖZ (AZ ALAPANYAGOK LENYOMÁSÁHOZ VAGY AZ ELAKADT ALAPANYAGOK KISZABADÍTÁSÁHOZ). EHHEZ A MŰVELETHEZ CSAK A KÉSZÜLÉKHEZ MELLÉKELT NYOMÓRUDAT HASZNÁLJA.**

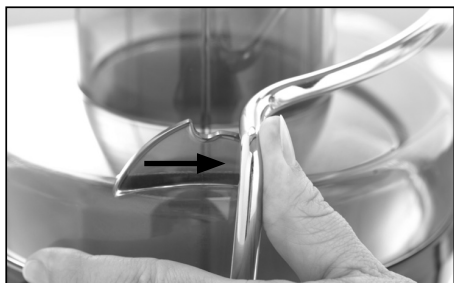


## A készülék szétszerelése

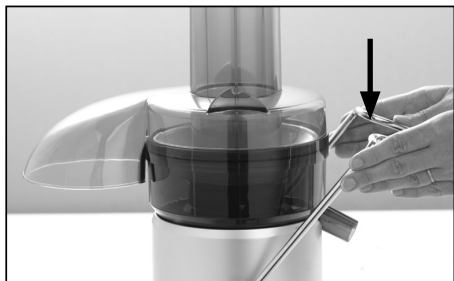
1. A fordulatszám kapcsolót állítsa OFF állásba. A hálózati vezetékét húzza ki a fali aljzatból. Várja meg a motor teljes lefékezését.
2. A rostgyűjtő edény alját húzza el a készüléktől, majd húzza ki a fedél alól.



3. Két kézzel fogja meg a rögzítő kart és húzással emelje ki a fedélben található mélyedésből.



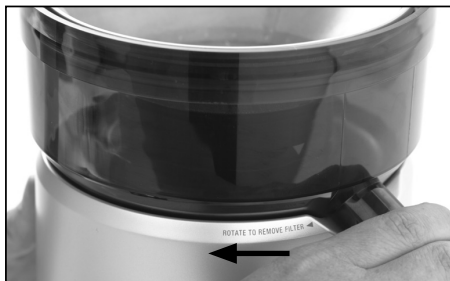
A kart hajtsa le.



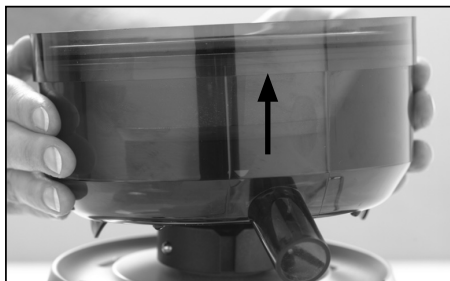
4. A fedelet vegye le a készülékről.



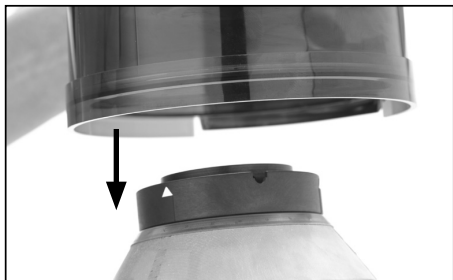
5. Vegye le a készülékről a szitatartót a szitával együtt. A szitatartó levételéhez az egyik kezével a motoros egységet, a másik kezével pedig a kifolyó csórt fogja meg, majd a csőrnél emelje meg a szitatartót és fordítsa el balra.



6. A szitatartót a szitával együtt emelje le.



7. A szitatartót fordítsa fejtetőre és a szitát óvatosan húzza ki belőle. Ezt a műveletet mosogató felett végezze.



**FIGYELMEZTETÉS!**

**A ROZSDAMENTES  
SZITÁBAN ÉLES  
FOGAK TALÁLHATÓK,  
AMELYEK  
FELDOLGOZZÁK  
A GYÜMÖLCSÖT ÉS  
ZÖLDSÉGET. EZEKET  
A FOGAKAT NE  
ÉRINTSE MEG.**



## Ápolás és tisztítás

Ellenőrizze le, hogy a gyümölcscentrifugán a kapcsoló OFF állásban áll-e, illetve, hogy a hálózati vezeték ki van-e húzva az aljzatból.

Ellenőrizze le a készülék szabályszerű szétszerelését (lásd fent).

### GYORS TISZTÍTÁS

A használat után azonnal öblítse le meleg vízzel a levehető tartozékokat, a rostot távolítsa el (a motoros egységet tilos folyó víz alá tenni). A tartozékokat hagyja megszáradni.

A használat után azonnal tisztítsa meg a gyümölcscentrifugát, ne engedje, hogy abba a rost vagy a lé beszáradjon.



### MEGJEGYZÉS

A készülék tisztítása egyszerűbb lesz, ha a rostgyűjtő edénybe nejlonzacskót tesz (a rost ebbe fog potyogni). A kifacsart rostot ételek készítéséhez használhatja fel, vagy a kerti komposztra is rászórhatja.



### A GYÜMÖLCSCENTRIFUGA HÁZÁNAK A TISZTÍTÁSA

A motoros egységet vízbe vagy más folyadékba mártani tilos. A motoros egység házát enyhén benedvesített ruhával törölje meg, majd puha ruhával törölje szárazra. A hálózati vezetékről törölje le az élelmiszer maradványokat.



### MEGJEGYZÉS

A gyümölcscentrifuga tisztításához durva tisztítóanyagokat, drótszivacsot, vagy karcoló felületű szivacsot használni tilos, mert ezek sérülést okozhatnak a tisztított felületen.

### A SZITATARTÓ, A FEDÉL, A NYOMÓRÚD ÉS A ROSTGYŰJTŐ EDÉNY TISZTÍTÁSA

Ezeket az alkatrészeket mosogatószeres meleg vízben kézzel mosogassa el. Az alkatrészeket öblítse le és szárítsa meg.



### MEGJEGYZÉS

A szitatartó, a légyűjtő edény fedele, a nyomórúd és a rostgyűjtő edény mosogatógépben is elmosogatható (de csak a felső kosárban). A készülék fedelét nem lehet mosogatógépben elmosogatni.

### A SZITA TISZTÍTÁSA

- A hatékony gyümölcslé kinyerés érdekében a szitát minden használat után tisztítsa meg.
- A használat után a rozsdamentes szitát azonnal tegye meleg és mosogatószeres vízbe, körülbelül 10 percre. A szitára rászáradó rost eltömítheti a szitát, ami a lékinyerés csökkenését okozhatja.
- A szitát tartsa folyóvíz alá, majd a mellékelt kefével a szitát a közepétől kifelé alaposan tisztítsa meg, távolítsa el a fogakról a szennyeződést. Az éles fogakat ne érintse meg. A szitát fordítsa át, és a küldő részét is tisztítsa meg.
- A kitisztított szitát tartsa a fény felé, és ellenőrizze le a kis lyukak átláthatóságát. Ha tömődést észlel, akkor a szitát tegye forró vízbe (10%-os citromlé oldatba). Az oldat a gyümölcsmaradványokat fellazítja, ami után a tisztítást a nejlon kefével ismételje meg. A szitát

szükség esetén mosogatógépben is elmosogathatja. A szitát ne tegye fehérítő anyagokba, vegyi anyagokba vagy más agresszív tisztítószerbe.

- A szitával bánjon óvatosan, a szita sérülékeny alkatrész. A sérült vagy deformálódott szitát ne használja.
- A szitát szükség esetén mosogatógépben is elmosogathatja.



A szita közepén nagyon éles kések találhatóak. Ezeket a késeket ne érintse meg, elvághatja a kezét. A szitát óvatosan fogja meg.

Amennyiben a szita műanyag alkatrészei elszíneződnek, akkor a szitát 10%-os citromlébe, vagy finom mosogatószeres vízbe áztassa be.



#### MEGJEGYZÉS

A rozsdamentes szita mosogatógépben is elmosogatható (csak a felső kosárban).

#### A LÉGYŰJTŐ EDÉNY TISZTÍTÁSA

A légyűjtő edényt és a fedelét a használat után azonnal öblítse ki vízzel.

Az edényt és a fedelet mosogatószeres meleg vízben kézzel mosogassa el. Az alkatrészeket öblítse le és szárítsa meg.



#### MEGJEGYZÉS

A légyűjtő edény és a fedél mosogatógépben is elmosogatható (csak a felső kosárban).

#### LERAKÓDÁSOK, AGRESSZÍV FOLTOK ÉS SZAGOK ELTÁVOLÍTÁSA

Bizonyos gyümölcsök és zöldségek elszíneződéseket okozhatnak a készülék műanyag alkatrészein. Ez megelőzhető, ha a készülék alkatrészeit a használat után azonnal elmosa. A tisztításhoz használjon 10%-is citrom-víz oldatot vagy finom mosogatószert.



#### FIGYELMEZTETÉS!

**A KÉSZÜLÉKET VÍZBE VAGY MÁS FOLYADÉKBA MÁRTANI TILOS! A TÖLTŐNYÍLÁSON KERESZTÜL LÁTHATÓ A SZITA FOGAZOTT RÉSZE, A GYÜMÖLCSÖK ÉS ZÖLDSÉGEK FELDOLGOZÁSA KÖZBEN. EZEKET A FOGAKAT MEGÉRINTENI VAGY ARRÁ VALAMILYEN TÁRGYAT NYOMNI TILOS!**



## Hibaelhárítás

Ebben a fejezetben megtalálja azokat a hibaelhárítási megoldásokat, amelyekkel a készülék használata során találkozhat. Amennyiben itt nem találja meg a probléma leírását, vagy a leírt elhárítási mód nem szünteti meg a problémát, akkor a készüléket kapcsolja le, a hálózati vezetékét húzza ki a fali aljzatból, majd forduljon a márkaszervizhez.

**NE PRÓBÁLJA MEG A KÉSZÜLÉK JAVÍTÁSÁT, ILLETVE A KÉSZÜLÉKET NE SZERELJE SZÉT. A KÉSZÜLÉKBEN NINCSENEK OLYAN ALKATRÉSZEK, AMELYEK JAVÍTÁSÁT AZ ÜZEMELTETŐ IS ELVÉGEZHETNÉ.**

**A készülék a bekapcsolás után nem működik.**

- A fedélrögzítő kart nem állította be helyesen (függőleges helyzetbe), a biztonsági kapcsoló nem engedi bekapcsolni a készüléket. Ellenőrizze le a rögzítő kar felhajtását és a fedél mélyedésében való rögzítését.

**A motor lefékeződik a feldolgozás közben.**

- Ha túl gyorsan adagolja az alapanyagokat, akkor a nedves rost a fedél alatt elakadhat. Ne nyomja nagy erővel az alapanyagokat. Tisztítsa meg a szitatartót, a szitát és a fedelet.
- A Sage® gyümölcscentrifuga automatikusan kikapcsol, ha a motort túlterhelése 10 másodpercnél hosszabb. Ez egy biztonsági védelem. Túl nagy mennyiségű vagy nagy méretű alapanyagokat dolgoz fel. Az alapanyagokat kisebb darabokra aprítsa fel, vagy kisebb adagokban dolgozza fel. A készüléket kapcsolja le a kapcsoló OFF állásba kapcsolásával. Távolítsa el a blokkolást okozó alapanyagokat, majd a lehűlt készüléket ismét kapcsolja be.
- Ha kis fordulatszámon dolgoz fel kemény gyümölcsöket és zöldségeket, akkor ez a motor túlterhelését okozhatja. Az alapanyagokat a fenti táblázat szerint dolgozza fel. Az alapanyagok behelyezése előtt a motort kapcsolja be.

**A rozsdamentes acélszitát eltömítette a rost.**

- Kapcsolja le a készüléket, vegye le a fedelet és tisztítsa meg a szitát, majd folytassa a munkát. A puha és kemény gyümölcsöket vagy zöldségeket felváltva adagolja.

**A rost túl sok nedvességet tartalmaz, a lékinyerés nem megfelelő.**

- A hatékony lékinyeréshez a szita legyen tökéletesen tiszta. A szitát minden használat után tisztítsa meg. Szerelje ki a szitát és alaposan tisztítsa meg. A szitát meleg víz alatt alaposan öblítse le. Ha tömődést észlel, akkor a szitát tegye forró vízbe (10%-os citromlé oldatba). Az oldat a gyümölcsmaradványokat fellazítja, ami után a tisztítást a kefével ismétlje meg. Így megszüntetheti a zöldség és gyümölcs maradványok okozta tömődéseket, a lé könnyebben átfolyik a szitán.

---

**A lé folyik ki a fedél alól.**

- Állítson be kisebb fordulatszámot és lassabban nyomja a nyomórudat.
- Ellenőrizze le a készülék helyes összeállítását.

---

**A lé kifröcsög a kifolyó csőből.**

- Nem megfelelő fordulatszámmal üzemelteti a készüléket, használja az alacsony fordulatszámot és lassabban adagolja az alapanyagokat.

---

**A készülék túl lett terhelve.**

- A gyümölcscentrifugába olyan védelmi rendszer van beépítve, amely túlterhelés esetén a készüléket kikapcsolja (megelőzve a motor túlmelegedését). Túlterhelés esetén a rendszer automatikusan kikapcsolja a készüléket. Ha ez bekövetkezik, akkor a hálózati vezetékét húzza ki a fali aljzatból, és várja meg a készülék teljes lehűlését (kb. 15 perc). Ezt követően nyomja meg a túlterhelés elleni védelem kapcsolóját a készülék alján. A túlterhelés elleni védelem alapállapotba kapcsolása után a készülék ismét használható.
  - Fontos, hogy a motort még az alapanyagok adagolása előtt kapcsolja be. Ne adagoljon nagy mennyiségű alapanyagot a betöltő nyílásba. A szitát ellenőrizze le, az eltömődött szita is okozhat motor túlterhelést.
-





## Gyümölcscentrifugálási tippek

### ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

A gyümölcs és zöldség leveket általában az íze, aromája és konzisztenciája miatt készítik, de nem elhanyagolhatók az egészségre gyakorolt hatásai sem.

A gyümölcsök és zöldségek legfontosabb összetevői 70%-ban megtalálhatók a kifacsart lében. A gyümölcs és zöldség levek fontos elemei a jól kiegyensúlyozott diétáknak és fogyókúráknak is. A levek rengetek ásványi anyagot és különböző vitaminokat tartalmaznak. Ezek gyorsabban felszívódnak és gyorsabban bekerülnek a vérkeringésbe, és fontos tápanyagokkal látják el a szervezetünket.

A saját készítésű gyümölcs és zöldség levek összetételét Ön szabályozhatja. Csak helyesen meg kell választani az alapanyagokat, esetleg sót vagy cukrot, illetve más ízesítőanyagokat is lehet a levekhez adagolni. Az értékes vitaminok megőrzése érdekében a friss leveket azonnal kell fogyasztani.

### ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK VÁSÁRLÁSA ÉS TÁROLÁSA

- A feldolgozás előtt a zöldségeket és gyümölcsöket alaposan mossa meg.
- Csak friss gyümölcsöket és zöldségeket dolgozzon fel.
- Vásároljon szezonális jellegű gyümölcsöket és zöldségeket, ezzel pénzt takaríthat meg és a lé is frissebb lesz.
- A feldolgozás előtt a zöldségeket és gyümölcsöket alaposan mossa meg, és ha nem azonnal dolgozza fel, akkor hagyja az alapanyagokat megszáradni.
- A legtöbb kemény zöldség és gyümölcs szobahőmérsékleten is jól tárolható. Az érzékenyebb gyorsan romló zöldségeket és gyümölcsöket (pl. paradicsom, bogyós gyümölcsök, leveles zöldségek, zeller, uborka, vagy zöldfűszerek stb.) hűtőszekrényben is tárolhatja.

### A GYÜMÖLCSÖK ÉS ZÖLDSÉGEK ELŐKÉSZÍTÉSE

A kemény magot vagy ehetetlen héjat tartalmazó gyümölcsöket és zöldségeket előbb magozza ki (sárga- és őszibarack, mangó stb.), illetve a héjat (narancs, ananász, mandarin, dinnye stb.) távolítsa el.

Bizonyos zöldségeket (pl. uborka) nem kell lehámozni (csak ha a héj nagyon kemény).

A kemény magot tartalmazó gyümölcsöket (pl. barack, meggy, mangó, cseresznye, szilva stb.) a feldolgozás előtt magozza ki.

A készülékben citrusféléből is lehet levet készíteni, de előbb ezeket hámozza meg és a kemény részeket is vágja ki.

A zöldségeket alaposan tisztítsa és mossa meg. A gyökérszöldségeken (pl. cékla vagy sárgarépa stb.) ne legyen föld és levél sem.

Az eperről vágja le a leveleket, a körtének távolítsa el a szárát és a magházát.

Az almát nem barnul meg, ha abba pár csepp citromlevet cseppent.



### MEGJEGYZÉS

A készülékkel például finom habos narancslé készíthető. A narancsot előbb hámozza meg és a kemény részeket is vágja ki.

A lé finomabb lesz, ha a feldolgozás előtt a hűtőben tárolja a narancsot.

## HELYES FELDOLGOZÁSI TECHNIKA

A különböző konzisztenciájú alapanyagok feldolgozása során előbb a puhább alapanyagokat (alacsony fordulatszámmal) dolgozza fel, majd csak ezt követően adagolja a keményebb alapanyagokat (a készüléket kapcsolja magasabb fordulatszámmra).

Fűszernövények, káposzta vagy leveles zöldségek feldolgozásához az alapanyagokat fogja össze, vagy tegyen hozzájuk más alapanyagot, és lassú fordulatszámmal dolgozza fel.

A gyümölcsök és zöldségek nedvességtartalma eltér egymástól.

A nedvességtartalom egy adagon belül is eltérő lehet. Például egy fűrt paradicsomból több lé nyerhető ki, mint egy másikból.

A receptekben nem döntő a lé pontos mennyisége, a keverékek összetételét egyéni ízlés szerint állíthatja be.

A lékinyerés akkor lesz a leghatékonyabb, ha az alapanyagokat lassan nyomja a készülékbe.

## MEGFELELŐ KOMBINÁCIÓK

Nagyon egyszerű egyedi leveket előállítani. A gyümölcsöket és zöldségeket egyéni ízlés szerint keverheti, hogy egyedi leveket állítson elő. A kész lé íze, színe, összetétele az alapanyagok megválasztásától függ. Illenek egymáshoz a különböző ízek? Bizonyos erős aromák elnyomhatnak gyengébb aromákat és ízeket. Kombináljon például magas rosttartalmú gyümölcsöket magas létartalmú zöldségekkel.

## A ROST FELHASZNÁLÁSA

A rostgyűjtő edényben felhalmozódó gyümölcs vagy zöldség már csak rost és cellulóz, amely azonban fontos beltartalmi értékeket hordoz magában, és felhasználható a napi étkezések kiegészítéséhez is. A rostot azonban még aznap fel kell dolgozni, ellenkező esetben a vitaminok elvesznek.

A lenti receptek között több olyan is található, amelyek a rost felhasználásával foglalkoznak. A rostot például faszírozott húсок ízesítéséhez, vagy főtt ételek (pl. levesek) besűritéséhez is lehet használni. A tiszta gyümölcs rostot tűzálló edénybe téve, és felvert tojásfehérjével díszítve sütőben meg lehet sütni (egyszerű desszert).

A rostot a kerti komposztra is rá lehet dobni.



### MEGJEGYZÉS

A rostban akár nagyobb gyümölcs vagy zöldség darabok is lehetnek. Ezeket vegye ki és hasznosítsa más módon.

## GYÜMÖLCSÖK ÉS ZÖLDSÉGEK FELDOLGOZÁSA

Gyümölcs, zöldség	Vásárlás	Tárolás	Beltartalmi érték	Energiatartalom kJ/kalória
Alma	Ősz / tél	Lyukacsos nejlonzacskóban, a hűtőszekrényben	C-vitamin, rost	166 g alma = 338 kJ/80 kalória
Kajszibarack	Nyár	Csomagolás nélkül a hűtőszekrény zöldséges fiókjában	Kálium, rost	55 g kajszibarack = 80 kJ/19 kalória
Banán	Ősz / tél / tavasz	Szobahőmérsékleten	B6- és C-vitaminok, kálium, rost	100 g banán = 378 kJ/90 kalória
Cékla	Tél	Levél levágása után a hűtőszekrényben	C-vitamin, folsav, rost	160 g cékla = 332 kJ/ 79 kalória
Áfonya	Nyár	Hűtőszekrényben, dobozban	C-vitamin	100 g áfonya = 220 kJ/52 kalória
Brokkoli	Ősz / tél	Műanyag zacskóban, hűtőszekrényben	C-, B2-, B5-, B6- és E-vitamin, folsav, rost	100 g brokkoli = 131 kJ/31 kalória
Kelbimbó	Ősz / tél	Hűtőszekrényben, csomagolás nélkül	C-, B2-, B6- és E-vitamin, folsav, rost	100 g kelbimbó = 156 kJ/37 kalória
Káposzta	Tél	Csomagolva, szeletelve a hűtőszekrényben	C- és B6-vitamin, folsav, rost, kálium	100 g káposzta = 93 kJ/22 kalória
Sárgarépa	Tél	Hűtőszekrényben, csomagolás nélkül	C- és B6-vitamin, béta karotin, kálium	100 g sárgarépa = 140 kJ/33 kalória
Karfiol	Ősz / tél	Műanyag zacskóban, hűtőszekrényben, külső leveleket távolítsa el	C-, B5- és B6-vitamin, folsav, kálium	100 g karfiol = 103 kJ/24,5 kalória
Zeller	Ősz / tél	Műanyag zacskóban, hűtőszekrényben	C-vitamin, kálium	100 g zeller = 64 kJ/15 kalória
Uborka	Nyár	Gyümölcs és zöldségtároló fiókban a hűtőszekrényben	C-vitamin	100 g uborka = 50 kJ/12 kalória
Édeskömény	Ősz / tél / tavasz	Hűtőszekrényben	C-vitamin, folsav, rost	100 g édeskömény = 80 kJ/19 kalória
Grépfrút	Egész évben	Szobahőmérsékleten	C-vitamin, bioflavonoidok, likopin, rost	100 g grépfrút = 140 kJ/33 kalória
Szőlő (mag nélküli)	Nyár	Műanyag zacskóban, hűtőszekrényben	C- és B6-vitamin, kálium	100 g szőlő = 250-350 kJ/ 60-83 kalória
Kivi	Tél / tavasz	Gyümölcs és zöldségtároló fiókban, a hűtőszekrényben	C-vitamin, kálium	100 g kivi = 219 kJ/52 kalória
Mangó	Nyár	Hűtőszekrényben, dobozban	A-, C-, B1 és B6-vitamin, kálium	207 g mangó = 476 kJ/113 kalória
Dinnye és görögdinnye	Nyár / ősz	Gyümölcs és zöldségtároló fiókban, a hűtőszekrényben	C-vitamin, folsav, béta karotin, rost	200 g dinnye = 210 kJ/50 kalória

Gyümölcs, zöldség	Vásárlás	Tárolás	Beltartalmi érték	Energiatartalom kJ/kalória
Nektarin	Nyár	Gyümölcs és zöldségtároló fiókban, a hűtőszekrényben	C- és B3-vitamin, kálium, rost	151 g nektarin = 277 kJ/66 kalória
Narancs	Tél / tavasz	Hűvös és száraz helyen 1 hétig, hűtőszekrényben hosszabb ideig is eláll	C-vitamin	131 g narancs = 229 kJ/54 kalória
Őszibarack	Nyár	Szobahőmérsékleten hagyja érlelődni, majd tegye a hűtőszekrénybe	C-vitamin, béta karotin, kálium, rost	100 g őszibarack = 175 kJ/42 kalória
Körte	Ősz / tél	Szobahőmérsékleten hagyja érlelődni, majd tegye a hűtőszekrénybe	C- és E-vitamin, rost	161 g körte = 391 kJ/93 kalória
Ananász	Tavasz / nyár	Hűvös helyen	C- és E-vitamin, rost	100 g ananász = 180 kJ/15 kalória
Spenót	Egész évben	Hűtőszekrényben	C-, B6- és E-vitamin, béta karotin, folsav, magnézium, kálium, rost	100 g spenót = 65 kJ/15 kalória
Édes burgonya	Egész évben	Hűvös helyen	C- és E-vitamin, béta karotin, rost	100 g burgonya = 275 kJ/65 kalória
Paradicsom	Nyár / ősz	Szobahőmérsékleten hagyja érlelődni, majd tegye a hűtőszekrénybe	C- és E-vitamin, folsav, likopin, rost	100 g paradicsom = 65-75 kJ/ 15-17 kalória



## Receptek – FRISS LEVEK

### ALMA, SÁRGARÉPA ÉS ZELLER LÉ

2 adag

A sárgarépa és az alma mennyiségét egyéni ízlés szerint állítsa be.

#### ALAPANYAGOK

4 db Granny Smith alma  
3 db közepes sárgarépa  
4 csokor fodros zeller

#### ELJÁRÁS

1. Az almát, a sárgarépát és a zellert adagolja a készülékbe.

*A levet alaposan keverje össze és azonnal szolgálja fel.*

### PARADICSOM, SÁRGARÉPA, ZELLER ÉS ZÖLDCITROM LÉ

2 adag

#### ALAPANYAGOK

2 db közepes paradicsom  
1 db nagyobb sárgarépa  
2 csokor fodros zeller  
1 meghámozott zöldbíró

#### ELJÁRÁS

1. Az almát, a zöldbírót, a sárgarépát és a zellert adagolja a készülékbe.

*Azonnal szolgálja fel.*

### NARANCS, SÁRGARÉPA ÉS CÉKLA LÉ

2 adag

#### ALAPANYAGOK

4 db narancs (hámozott)  
2 db közepes sárgarépa  
3 db közepes céklarépa

#### ELJÁRÁS

1. A narancsot, sárgarépát és céklát adagolja a készülékbe.

*Azonnal szolgálja fel.*

### ŐSZIBARACK, GRÉPFRÚT ÉS ALMA LÉ

2 adag

#### ALAPANYAGOK

2 db nagyobb őszibarack, ketté vágva és kimagozva  
2 db grépfrút (hámozott)  
1 db Delicious alma

#### ELJÁRÁS

1. Az őszibarackot, az almát és a grépfrút adagolja a készülékbe.

*Azonnal szolgálja fel.*

### ANANÁSZ, ŐSZIBARACK ÉS KÖRTE LÉ

2 adag

#### ALAPANYAGOK

½ hámozott és feldarabolt ananász  
2 db őszibarack, ketté vágva és kimagozva  
2 db kisebb érett körte

#### ELJÁRÁS

1. Az őszibarackot, az ananászt és a körtét adagolja a készülékbe.

*Azonnal szolgálja fel.*

### EPER, ALMA ÉS KÖRTE LÉ

2 adag

#### ALAPANYAGOK

150 g eper (megtisztítva)  
1 db Granny Smith alma  
3 db kisebb érett körte

#### ELJÁRÁS

1. Az almát, az epret és a körtét adagolja a készülékbe.

*Azonnal szolgálja fel.*

## **DINNYE, MENTA ÉS MANGÓ LÉ**

2 adag

### **ALAPANYAGOK**

1/2 kisebb sárgadinnye (Cantaloupe),  
meghámozva, kimagozva és feldarabolva  
3 db friss mentalevél  
1 mangó, ketté vágva és kimagozva

### **ELJÁRÁS**

1. A dinnyét, a mentát és a mangót adagolja a készülékbe.

*Azonnal szolgálja fel.*

## **PARADICSOM, UBORKA, PETREZSELYEM ÉS SÁRGARÉPA LÉ**

2 adag

### **ALAPANYAGOK**

3 közepes nagyságú paradicsom  
1 nagy uborka  
1 csomó petrezselyem  
3 db közepes sárgarépa, megtisztítva

### **ELJÁRÁS**

1. A paradicsomot, az uborkát, a petrezselyemet és a sárgarépát adagolja a készülékbe.

*Azonnal szolgálja fel.*

## **ÉDES BURGONYA, ZELLER, GYÖMBÉR ÉS NARANCS LÉ**

2 adag

### **ALAPANYAGOK**

4 csokor fodros zeller  
1 db édes burgonya, meghámozva és ketté vágva  
2,5 cm-es gyömbér  
4 darab meghámozott narancs

### **ELJÁRÁS**

1. A zellert, az édes burgonyát, a gyömbért és a narancsot adagolja a készülékbe.

*Azonnal szolgálja fel.*

## **PASZTERNÁK, ZELLER ÉS KÖRTE LÉ**

2 adag

### **ALAPANYAGOK**

2 db megtisztított paszternák  
4 csokor fodros zeller  
4 db közepes körte, kimagozva

### **ELJÁRÁS**

1. A paszternákot, a zellert és a körtét adagolja a készülékbe.

*Azonnal szolgálja fel.*



## Receptek – VITAMINNAL TELI LEVEK

### PARADICSOM, PIROS PAPRIKA ÉS SÁRGARÉPA LÉ

2 adag

#### ALAPANYAGOK

- 2 kis piros paprika
- 3 közepes nagyságú paradicsom
- 4 kis csomó petrezselyem
- 3 sárgarépa

#### ELJÁRÁS

1. A paprikát tisztítsa meg, vágja ki a magházat.
2. A paradicsomot, a paprikát, a petrezselymet és a sárgarépát adagolja a készülékbe.

*Azonnal szolgálja fel.*

### ERDEI MÁLNA, GRÉPFRÚT ÉS KÖRTE LÉ

2 adag

#### ALAPANYAGOK

- 250 g erdei málna
- 2 db meghámozott grépfrút
- 3 db érett körte, kimagozva

#### ELJÁRÁS

1. A málnát, a grépfrút és a körtét adagolja a készülékbe.

*Azonnal szolgálja fel.*

### CÉKLA, ALMA ÉS ZELLER LÉ

2 adag

#### ALAPANYAGOK

- 4 db közepes céklarépa, meghámozva
- 2 db közepes Granny Smith alma
- 4 csokor fodros zeller

#### ELJÁRÁS

1. Az almát, a céklát és a zellert adagolja a készülékbe.

*Azonnal szolgálja fel.*

### BOGYÓS GYÜMÖLCS ÉS ZÖLDCITROM LÉ

2 adag

#### ALAPANYAGOK

- 500 g áfonya
- 500 g erdei málna
- 500 g eper
- 1 db zöldcitrom, meghámozva

#### ELJÁRÁS

1. Az áfonyát, a málnát, az epret és a zöldcitromot adagolja a készülékbe.

*Azonnal szolgálja fel.*

### UBORKA, ZELLER, BABCSIRA ÉS ÉDESKÖMÉNY LÉ

2 adag

#### ALAPANYAGOK

- 1 nagy uborka
- 3 csokor fodros zeller
- 1 megtisztított édeskömény
- 230 g babcsira

#### ELJÁRÁS

1. Az uborkát, a zellert, a babcsirát és az édesköményt adagolja a készülékbe.

*Azonnal szolgálja fel.*

### NARANCSLÉ HABBAL

2 adag

#### ALAPANYAGOK

- 1 kg narancs, héj nélkül

#### ELJÁRÁS

1. A narancsot adagolja a készülékbe.

*Azonnal szolgálja fel.*

*(A feldolgozás előtt a narancsot tegye hűtőszekrénybe.)*



## Receptek – KÖNNYŰ EBÉDEK

### FRISS ZÖLDSÉGLEVES TÉSztÁVAL

4 adag

#### ALAPANYAGOK

1 db kisebb paradicsom  
1 db kisebb hagyma, meghámozva és  
finoman felszeletelve  
2 db sárgarépa  
1 db zöld paprika, magház kivágva  
20 g vaj  
1 evőkanál teljes kiőrlésű liszt  
375 ml zöldséglevés lé  
1 konzerv (425 g) fehér bab  
1 csomag 2 perces tészta  
Frissen darált bors

#### ELJÁRÁS

1. A paradicsomot, a hagymát, a sárgarépát és a zöld paprikát adagolja a készülékbe.
2. Egy nagyobb serpenyőben forrósítsa fel a vajat.
3. Szórja bele a lisztet és 1 perccig pirítsa (állandó keverés mellett)
4. Tegye hozzá a zöldséglevet, a zöldséglevés levét és a babot.
5. Forralja fel, majd a hőmérsékletet visszavéve főzze még 10 perccig.
6. Adja hozzá a tésztát és főzze körülbelül 2 perccig, a tészta megpuhulásáig.

*Ossza el 4 tányérba, borsozza és sózza ízlés szerint.*

### GAZPACHO

4 adag

#### ALAPANYAGOK

4 db közepes nagyságú paradicsom  
4 friss petrezselyem  
1 db nagy gerezd fokhagyma  
1 db kisebb hagyma, meghámozva és  
finoman felszeletelve  
2 db sárgarépa  
2 csokor fodros zeller  
1 piros paprika  
1 uborka  
2 kanál piros borecet  
Frissen őrölt bors  
135 g frissen zúzott jég  
15 g apróra vágott bazsalikomlevél

#### ELJÁRÁS

1. A paradicsomot, a petrezselymet, a fokhagymát, a hagymát, a sárgarépát, a zellert, a piros paprikát és az uborkát adagolja a készülékbe.
2. Adja hozzá az ecetet és a borsot.
3. Ossza el 4 tányérba.

*Bazsalikom levéllel díszítve azonnal szolgálja fel.*



## TÉSZTA PROVENCEI SZÓSSZAL

4 adag

### ALAPANYAGOK

- 4 db paradicsom
- 2 friss petrezselyem
- 1 csokor fodros zeller
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 db kisebb hagyma, meghámozva és finoman felszeletelve
- 1 piros paprika
- 1 evőkanál paradicsompüré
- 125 g vörösbor
- 2 teáskanál szárított oregánó
- 500 g főtt tészta
- 25 g reszelt parmezán sajt

### ELJÁRÁS

1. A paradicsomot, a petrezselymet, a fokhagymát, a hagymát, a zellert és a piros paprikát adagolja a készülékbe.
2. A paradicsompürét és a vörös bort keverje össze és adja a léhez.
3. Öntse lábosba és 3-4 percig főzze (közepes lángon).
4. Adja hozzá a tésztát és keverje össze. Ossa el 4 tányérba.
5. Oregánóval és parmezánnal szórja meg.

*Azonnal szolgálja fel.*

## JOGHURTOS MANGÓ, SÁRGADINNYE ÉS NARANCS ITAL

4 adag

### ALAPANYAGOK

- 1 mangó, ketté vágva és kimagozva
- 1/2 kisebb sárgadinnye (Cantaloupe), meghámozva, kimagozva, két darabra vágva
- 5 darab meghámozott narancs
- 70 g natúr joghurt

### ELJÁRÁS

1. A dinnyét, a mangót és a narancsot adagolja a készülékbe.
2. A levet egy edényben keverje össze a joghurttal.

*Azonnal szolgálja fel.*



## Receptek – JEGES FRISSÍTŐK

### GYÖNGYÖZŐ SÁRGABARACK ÉS KÖRTE ITAL

2 adag

#### ALAPANYAGOK

4 db nagyobb ketté vágott és kimagozott  
kajsziabarack  
3 db nagy körte  
135 g frissen zúzott jég  
250 ml szódavíz

#### ELJÁRÁS

1. A sárgabarackot a körtét adagolja a készülékbe.
2. 2 pohárba szórjon jeget.
3. Öntse rá a levet.
4. Öntsön hozzá szódavizet.

*Azonnal szolgálja fel.*

### DINNYE, EPER ÉS GOLGOTAVIRÁG JEGES ITAL

2 adag

#### ALAPANYAGOK

1/2 kisebb sárgadinnye (Cantaloupe),  
meghámozva, kimagozva, két darabra vágva  
250 g eper (megtisztítva)  
2 gologtavirág  
135 g frissen zúzott jég

#### ELJÁRÁS

1. A dinnyét és az epret adagolja a készülékbe.
2. Tegye hozzá a gologtavirágot.
3. 2 pohárba szórjon jeget. Öntse rá a levet.

*Azonnal szolgálja fel.*

### TRÓPUSI KOKTÉL

2 adag

#### ALAPANYAGOK

2 mangó, ketté vágva és kimagozva  
3 darab meghámozott kiwi  
1/2 hámozott és feldarabolt ananász  
10 g friss mentalevél  
135 g frissen zúzott jég

#### ELJÁRÁS

1. A mangót, kivit, ananászt és a mentalevet adagolja a készülékbe.
2. 2 pohárba szórjon jeget, öntse rá a levet és jól keverje össze.

*Azonnal szolgálja fel.*

### PARADICSOM, NEKTARIN, GOLGOTAVIRÁG ÉS MENTA ITAL

2 adag

#### ALAPANYAGOK

6 db paradicsom  
2 db nektarin, ketté vágva és kimagozva  
10 g friss mentalevél  
4 gologtavirág  
135 g frissen zúzott jég

#### ELJÁRÁS

1. A paradicsomot, a nektarint és a mentalevet adagolja a készülékbe.
2. Tegye hozzá a gologtavirágot.
3. 2 pohárba szórjon jeget, öntse rá a levet és jól keverje össze.

*Azonnal szolgálja fel.*

## JEGES UBORKA, ANANÁSZ ÉS KORIANDER ITAL

2 adag

### ALAPANYAGOK

1/2 hámozott és feldarabolt ananász  
2 db uborka (ízlés szerint akár meghámozva)  
15 g friss koriander levél  
135 g frissen zúzott jég

### ELJÁRÁS

1. Az uborkát, a koriandert és az ananászt adagolja a készülékbe.
2. 2 pohárba szórjon jeget, öntse rá a levet és jól keverje össze.

*Azonnal szolgálja fel.*

## KÖRTE, RETEK ÉS ZELLER JEGES ITAL

2 adag

### ALAPANYAGOK

3 db nagy körte  
4 db retek, szár nélkül  
3 csokor fodros zeller  
135 g frissen zúzott jég

### ELJÁRÁS

1. A körtét, a retket és a zellert adagolja a készülékbe.
2. 2 pohárba szórjon jeget, öntse rá a levet és jól keverje össze.

*Azonnal szolgálja fel.*



## Receptek – ALKOHOLOS ITALOK

### PINACOLADA

4 adag

#### ALAPANYAGOK

½ nagy ananász, meghámozva és négy darabra szelve

60 ml Malibu likőr

500 ml szódavíz

130 g tejszín

135 g frissen zúzott jég

#### ELJÁRÁS

1. Az ananászt adagolja a készülékbe.
2. A lébe öntse bele a tejszínt, a likőrt és a szódavizet.
3. 4 pohárba szórjon jeget, öntse rá a leveket és jól keverje össze.

*Azonnal szolgálja fel.*

### MÉZES ÁLOM

4 adag

#### ALAPANYAGOK

1 mézédese dinnye, meghámozva, kimagozva és feldarabolva

60 ml Midori likőr

500 ml szódavíz

135 g frissen zúzott jég

#### ELJÁRÁS

1. A dinnyét adagolja a készülékbe.
2. A lébe öntse bele a likőrt és a szódavizet.
3. 4 pohárba szórjon jeget, öntse rá a leveket és jól keverje össze.

*Azonnal szolgálja fel.*

### BLOODY MARY

4 adag

#### ALAPANYAGOK

4 db közepes nagyságú paradicsom

1 kis piros paprika

2 csokor fodros zeller

60 ml vodka

135 g frissen zúzott jég

#### ELJÁRÁS

1. A paradicsomot, az almát, a zellert és a paprikát adagolja a készülékbe.
2. A lébe öntse bele a vodkát. 4 pohárba szórjon jeget, öntse rá paradicsomos leveket és jól keverje össze.

*Azonnal szolgálja fel.*

### ŐSZIBARACK FRISSÍTŐ

#### ITAL MENTÁVAL

4 adag

#### ALAPANYAGOK

6 db őszibarack, félbe vágva és kimagozva

10 g friss mentalevél

60 ml Creme de Menthe likőr

2 teáskanál cukor

70 g frissen zúzott jég

500 ml szódavíz

#### ELJÁRÁS

1. Az őszibarackot és a mentalevelet adagolja a készülékbe.
2. Adja hozzá a léhez a Creme de Menthe likőrt és a cukrot.
3. 4 pohárba szórjon jeget, öntse rá barackos leveket és jól keverje össze.

*Azonnal szolgálja fel.*



## Receptek – ENERGIA ITALOK

### SZŐLŐLÉ, KIVI ÉS BOGYÓS GYÜMÖLCS ITAL

2–4 adag

A szőlő vasat és káliumot tartalmaz, és energiávilla látja el a stresszes napokon is.

#### ALAPANYAGOK

500 g fehér szőlő (magmentes)  
2 darab meghámozott kivi  
250 g eper (megtisztítva)  
500 ml tej  
2 kanál instant protein italpor  
70 g frissen zúzott jég

#### ELJÁRÁS

1. A szőlőt, a kivit és az epret adagolja a készülékbe.
2. Öntse hozzá a tejet, a protein italport és a zúzott jeget. Alapaosan keverje össze.

*Azonnal szolgálja fel.*

### SÁRGABARACK, ALMA ÉS KÖRTE LÉ

2 – 4 adag

#### ALAPANYAGOK

4 db kajsziabarack, ketté vágva és kimagozva  
4 db kis piros alma  
3 db nagy körte  
250 ml szódavíz  
70 g frissen zúzott jég

#### ELJÁRÁS

1. A sárgabarackot a körtét adagolja a készülékbe.
2. A jeget és a szódavizet adja a léhez és alaposan keverje össze.

*Azonnal szolgálja fel.*

### CÉKLA, SÁRGARÉPA ÉS NARANCS LÉ

4 adag

#### ALAPANYAGOK

8 sárgarépa  
2 db kisebb céklarépa  
5 g friss mentalevél  
4 darab meghámozott narancs

#### ELJÁRÁS

1. A sárgarépát, a céklát, a mentalevelet és a narancsot adagolja a készülékbe.

*Azonnal szolgálja fel.*



## Receptek – KEDVENC ROSTOS ÉTELEK

A készülék által előállított rostot fel lehet használni (kár kidobni). Néhány recept a sort felhasználásához és hasznosításához.

### SÓS SÁRGARÉPA, TÖK ÉS FETA SAJT SÜTEMÉNY

6 adag

#### ALAPANYAGOK

- 8 réteslap
- 30 g felolvasztott vaj
- 1 db apróra vágott újhagyma
- 250 g tök rost
- 250 g sárgarépa rost
- 250 g feta sajt
- 3 tojás
- 1 tojásfehérje
- 125 ml tej
- 2 kiskanál narancshéj
- 3 evőkanál apróra vágott petrezselyem levél

#### ELJÁRÁS

1. A réteslapokat vajazás után tegye egymásra. A tésztát tegye 25 cm-es tepsibe, és nyomja a tepsi fenekének és oldalának. A réteslap széle 1,5 cm-re lógjon ki a tepsiből.
2. Az újhagymát, a tök rostot, a sárgarépa rostot, a feta sajtot, a tojásokat, a tojásfehérjét, a tejet, a narancshéjat és a petrezselyem levelet alaposan keverje össze. Öntse a tésztára, hajtja rá a tészta széleit és süsse 180°C-on 25-30 percig (aranyárgára).

### ZÖLDSÉGLEVES SZALONNÁVAL

4 adag

#### ALAPANYAGOK

- 20 g vaj
- 1 db hagyma, finomra szeletelve
- 1 db sonka csont
- 350 g céklarépa rost (a levet használja fel)
- 50 g burgonya rost (a levet használja fel)
- 50 g sárgarépa rost (a levet használja fel)
- 100 g paradicsom rost (a levet használja fel)
- 50 g káposzta rost (a levet használja fel)
- A fenti leveket öntse össze és adjon hozzá annyi vizet, hogy 2 liter legyen.
- 4 szalonna szelet
- 1 evőkanál citromlé
- 125 g tejföl a díszítéshez

#### ELJÁRÁS

1. Egy nagyobb lábasban olvassa meg a vajat, szórja bele a hagymát, és pirítsa aranysárgára (2-3 perc alatt).
2. A lábasba öntse bele a rostokat (cékla, burgonya, sárgarépa, paradicsom, káposzta) és az összekevert levet a vízzel, majd tegye bele a sonka csontot, a szalonnát és a citromlevelet.
3. Forralja fel és közepes lángon főzze 30-40 percig.
4. A sonka csonttól szedje le a húst, szeletelje apróra és szórja a levesbe, a csontot dobja ki.  
*Tejföllel díszítse.*

## SÁRGARÉPA, ALMA ÉS ZELLER TEKERCSE

8 adag

### ALAPANYAGOK

30 g vaj  
1 hagyma, apróra szeletelve  
1125 g sárgarépa, alma és zeller rost  
250 g Cottage típusú sajt  
2 evőkanál apróra vágott mentalevél  
1 habart tojás  
12 réteslap  
60 g olvasztott vaj  
100 g reszelt parmezán sajt

### ELJÁRÁS

1. Egy nagy serpenyőben olvassza fel a vaját, szórja bele a hagymát és párolja 2-3 percig. Ízlés szerint fűszerezze.
2. A pirított hagymát, a rostot (sárgarépa, alma és zeller), a Cottage sajtot, a mentalevelet és a tojást keverje össze.
3. 3 darab réteslapot tegyen majd egymásra. A többi réteslapot takarja le, nehogy kiszáradjanak. Az első lapot kenje meg olvasztott vajjal, szórja meg parmezánnal, tegye rá a következő lapot, és ismétlje meg az előző lépést. Használja fel az összes réteslapot, a fenti lépések szerint.
4. A tészta felére tegye rá a keverék ½-t. A tésztát tekerje fel. Ismétlje meg a maradékkal az előző lépést. A tekercseket tegye tepsire (sütőpapírra). 200 °C-ra előmelegített sütőben süsse 20-25 percig (aranyárgára).

## SÜLT PASZTERNÁK POGÁCSA, ZÖLDFÜSZEREKKEL ÉS POLENTÁVAL

6 adag

### ALAPANYAGOK

500 g paszternák rost  
65 ml tej  
2 db tojás, fehérjére és sárgájára szétválasztva  
50 g polenta  
35 g liszt  
1 kanál apróra vágott kakukkfű  
1 kanál apróra vágott rozsmaring  
1 kanál kajeni fűszerkeverék  
1 kisebb piros paprika, apró kockákra szeletelve  
1 evőkanál olaj

### ELJÁRÁS

1. A paszternák rostot, a tejet, a tojások sárgáját, a lisztet, a polentát, a kakukkfűvet, a rozsmaringot, a kajeni fűszerkeveréket és a piros paprikát keverje össze. A tojások fehérjét verje fel és adja a keverékhez.
2. Egy serpenyőben forrósítson fel étolajat, és kanállal adagoljon a forró olajba kis pogácsákat, mindegyik oldalukat 1 percig süsse.

*Azonnal szolgálja fel.*

## CSOKOLÁDÉ HAB GYÜMÖLCCSEL

6 adag

### ALAPANYAGOK

200 g fehér csokoládé  
200 g eper rost  
200 g málna rost  
3 kanál zselatin, 65 ml forró vízben feloldva  
3 tojás sárgája  
300 ml tejszín  
30 g porcukor  
2 kanál Grand Marnier likőr

### ELJÁRÁS

1. Vízfürdőben a csokoládét olvassza fel, hagyja kissé kihűlni, de figyeljen arra, hogy ne keményedjen meg. Az eper és a málna rostot keverje össze. A csokoládét, a zselatinnal és a tojások sárgájával verje fel fehér habosra és simára. A tejszínt cukorral verje fel és keverje a csokoládé krémhez, adja hozzá a rostot és a Grand Marnier likőrt, majd keverje össze. 5 kis csészébe ossza el. Néhány órára tegye a hűtőszekrénybe, hidegen szolgálja fel.

## SÁRGARÉPA TORTA

16 adag

### ALAPANYAGOK

260 g liszt  
2 teáskanál sütőpor  
½ teáskanál őrölt szerecsendió  
½ teáskanál őrölt fahéj  
½ teáskanál őrölt kardamon  
60 g dió, apróra vágva  
85 g mazsola  
110 g barna cukor  
375 g sárgarépa rost  
2 tojás, finoman felverve  
65 g tejföl

### ELJÁRÁS

1. Egy 25×15 cm-es tepsit kenjen meg vajjal és szórja be liszttel. Egy nagyobb edénybe szitálja bele a lisztet, szórja bele a sütőport, az őrölt szerecsendiót, az őrölt fahéjat és az őrölt kardamont. Tegye hozzá a diót és a mazsolát, a barna cukrot és a sárgarépa rostot. Alaposan keverje össze. Adja hozzá a tojást, az olajat és a tejfölt. Kézi mixerrel, közepes fordulatszámon jól verje fel.
2. A keveréket öntse a tepsibe és 180°C-os hőmérsékleten süsse 1 órán keresztül (hurkapálcika próba). Vegye ki a tésztát a sütőből, és 5 percig hagyja hűlni, majd rácsra vegye ki.





## Spis treści

- 124 Opis Twojego nowego urządzenia
- 125 Montaż Twojego nowego urządzenia
- 127 Obsługa Twojego nowego urządzenia
- 129 Układ Twojego nowego urządzenia
- 131 Konserwacja i czyszczenie
- 133 Rozwiązywanie problemów
- 135 Wskazówki dotyczące przygotowywania zdrowych soków
- 139 Przepisy – ŚWIEŻE SOKI
- 141 Przepisy – SOKI PEŁNE WITAMIN
- 142 Przepisy – LEKKIE OBIADY
- 144 Przepisy – LODOWE ORZEŻWIENIE
- 146 Przepisy – NAPOJE ALKOHOLOWE
- 147 Przepisy – NAPOJE ENERGETYCZNE
- 148 Przepisy – ULUBIONE POSIŁKI Z MIĄSZU

# WAŻNE ZALECENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

**W Sage® zdajemy sobie sprawę z wagi bezpieczeństwa. Projektujemy i wybieramy urządzenia przede wszystkim z uwagą na Twoje bezpieczeństwo. Prosimy jednak o zachowanie ostrożności i przestrzeganie poniższych zaleceń dotyczących bezpieczeństwa podczas użytkowania urządzenia elektrycznego.**

# **WAŻNE ZALECENIA PODCZAS UŻYTKOWANIA URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH NALEŻY PRZESTRZEGAĆ PODSTAWOWYCH ZALECEŃ DOTYCZĄCYCH BEZPIECZEŃSTWA:**

- Przed pierwszym użyciem upewnij się, że napięcie w gniazdku sieciowym odpowiada napięciu podanemu na tabliczce znamionowej na spodzie urządzenia. W razie jakichkolwiek wątpliwości zwróć się do wykwalifikowanego elektryka.
- Dokładnie przeczytaj wszystkie instrukcje przed rozpoczęciem obsługi urządzenia i zachowaj je

w bezpiecznym miejscu, by móc z nich skorzystać w przyszłości.

- Przed pierwszym użyciem urządzenia usuń i w bezpieczny i ekologiczny sposób zlikwiduj wszelkie materiały pakunkowe i reklamowe. Skontroluj, czy urządzenie nie jest w żaden sposób uszkodzone. W żadnym przypadku nie używaj uszkodzonego urządzenia, urządzenia z uszkodzonym kablem zasilającym itp.
- Aby wykluczyć ryzyko uduszenia małych dzieci, usuń opakowanie ochronne wtyczki kabla sieciowego tego urządzenia i w bezpieczny sposób

- je zlikwiduj.
- Nie używaj urządzenia na krawędzi blatu roboczego lub stołu. Upewnij się, że powierzchnia jest równa, czysta i niespryskana wodą lub innym płynem.
  - Drgania podczas użytkowania mogą spowodować przesuwanie się urządzenia.
  - Nie należy stawiać urządzenia na kuchence gazowej lub elektrycznej ani w jej pobliżu, ani w miejscach, gdzie mogłoby dotykać gorącego piecyka.
  - Nie korzystaj z urządzenia na metalowym podłożu, na przykład w zlewie.
  - Przed podłączeniem urządzenia

- do gniazdka elektrycznego i jego włączeniem skontroluj, czy jest kompletnie i prawidłowo zmontowane. Przestrzegaj wskazówek podanych w niniejszej instrukcji obsługi. Urządzenie jest wyposażone w system bezpieczeństwa, który zapobiega uruchomieniu niewłaściwie zmontowanego urządzenia.
- W przypadku pochłapania lub rozlania płynu na urządzenie, wokół urządzenia, pod urządzeniem należy niezwłocznie usunąć płyn przed kolejnym włączeniem urządzenia.
  - Przed włączeniem

urządzenia upewnij się, że poprawnie założono pokrywę. W żadnym przypadku nie podnoś ramienia z blokadą podczas pracy urządzenia. Po każdym użyciu upewnij się, że urządzenie zostało wyłączone poprzez ustawienie przełącznika w pozycji OFF. Przed rozłożeniem urządzenia upewnij się, że silnik jest całkowicie zatrzymany.

- Korzystaj z wyrobu wyłącznie na równej powierzchni. Nie używaj urządzenia na powierzchni pochyłej i nie przemieszczaj go ani nie manipuluj nim, gdy jest włączone.
- Przed każdym użyciem zaleca się wyłączyć silnik na ok. 1 minutę.

- Wyłącz urządzenie, ustawiając przełącznik w pozycji OFF, odłącz kabel zasilający z gniazdka i poczekaj do całkowitego zatrzymania sitka i silnika zawsze, kiedy urządzenie ma pozostać bez nadzoru, po zakończeniu używania, przed rozpoczęciem czyszczenia, przeniesieniem w inne miejsce, demontażem, montażem lub przechowywaniem.
- Przepisy zamieszczone w niniejszej instrukcji są przeznaczone do normalnego użytku. Należy jednak pamiętać, że twarde owoce i warzywa mogą nadmiernie obciążyć silnik przy mniejszych prędkościach. Postępuj

zgodnie z instrukcją wyboru prędkości wyciskania soku dla poszczególnych rodzajów owoców lub warzyw.

- Podczas pracy trzymaj ręce, palce, włosy, odzież, sztućce i inne przyrządy kuchenne z dala od urządzenia.
- Do otworu wysypowego nie wsuwaj owoców i warzyw palcami ani przy pomocy żadnych narzędzi. Korzystaj zawsze z dostarczonego popychacza. Nie wkładaj rąk ani palców do otworu wysypowego, jeżeli jest on założony na urządzenie. W przypadku zablokowania otworu wysypowego, do usunięcia

zablokowanego produktu użyj popychacza lub innego kawałka owocu albo warzywa.

W razie potrzeby wyłącz urządzenie, odłącz kabel od sieci, poczekaj aż sitko i silnik całkowicie się zatrzymają i dopiero wtedy usuń zablokowany fragment.

- Nie dotykaj małych, ostrych ząbków i ostrzy w środkowej części pierścienia na sok. Istnieje ryzyko obrażeń.
- Urządzenie służy do przygotowywania soków owocowych i warzywnych. Nie używaj urządzenia do innych celów niż te, do których jest ono przeznaczone.
- Nie włączaj

- urządzenia, jeżeli nie zamontowano pojemnika na miąższ.
- Przed przygotowaniem soku usuń z owoców pestki i nasiona. Owoce cytrusowe należy obrać.
  - Nie używaj urządzenia, jeżeli uszkodzone zostało sitko, urządzenie lub jego część, w tym kabel zasilający i wtyczka.
  - Nie wkładaj żadnej części urządzenia do kuchenki gazowej, elektrycznej ani mikrofalowej, ani nie stawiaj na gorącej płycie gazowej lub elektrycznej.
  - Podłączone gniazdko elektryczne musi być łatwo dostępne do ewentualnego odłączenia.
  - Nie korzystaj z tego urządzenia przy pomocy programatora, czasowego włącznika ani jakiegokolwiek innej części włączającej urządzenie automatycznie.
  - Nie używaj urządzenia w pobliżu źródeł wody, na przykład zlewu kuchennego, łazienki, basenu itp.
  - Nie dotykaj urządzenia mokrymi lub wilgotnymi rękami.
  - Nie pozostawiaj włączonego urządzenia bez nadzoru.
  - Nie dopuść do polania kabla zasilającego ani wtyczki wodą lub innym płynem.
  - Do czyszczenia urządzenia nie używaj ostrych ani żrących środków czyszczących.

- Utrzymuj urządzenie w czystości. Przestrzegaj wskazówek dotyczących czyszczenia podanych w niniejszej instrukcji obsługi.
- Nie przetrzymuj ani nie używaj w tym urządzeniu ani w jego pobliżu żadnych materiałów wybuchowych ani łatwopalnych, np. sprejów z płynem łatwopalnym.
- Aby odłączyć urządzenie z gniazdka sieciowego, zawsze pociągaj za wtyczkę, a nie za kabel zasilający.
- Używaj wyłącznie wyposażenia dostarczanego wraz z urządzeniem Sage®.

## **WAŻNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA ZE WSZYSTKICH URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH**

- Przed użyciem rozwiń całkowicie kabel zasilania.
- Nie przewieszaj kabla zasilającego przez krawędź stołu lub blatu roboczego. Zadbaj o to, aby nie dotykał gorących powierzchni ani się nie splątał.
- Ze względów bezpieczeństwa zaleca się podłączenie urządzenia do samodzielnego obwodu elektrycznego, oddzielnego od innych

urządzeń. Nie należy używać rozgałęźnika ani przedłużacza do podłączenia urządzenia do gniazdka elektrycznego.

- Nie zanurzaj urządzenia, kabla zasilającego ani wtyczki kabla w wodzie ani innych cieczach.
- Z tego urządzenia nie mogą korzystać dzieci. Urządzenie i jego zasilanie musi znajdować się poza zasięgiem dzieci.
- Urządzenie może być użytkowane przez dzieci od 8 lat, jeżeli są pod nadzorem lub zostały przeszkolone w zakresie bezpiecznej obsługi urządzenia i mają świadomość odnośnie ew. zagrożeń. Czyszczenia

i konserwacji wykonywanej przez użytkownika nie mogą dokonywać dzieci poniżej 8 roku życia oraz dzieci, nad którymi nie jest sprawowany nadzór. Urządzenie i jego kabel zasilający należy przechowywać poza zasięgiem dzieci poniżej 8 roku życia.

- Z urządzenia mogą korzystać osoby o obniżonych zdolnościach fizycznych, percepcyjnych i umysłowych lub niewielkim doświadczeniu i wiedzy, o ile jest nad nimi sprawowany nadzór lub zostały one pouczone o korzystaniu z urządzenia w bezpieczny sposób



i zdają sobie sprawę z ewentualnego niebezpieczeństwa. Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.

- Urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego. Urządzenie nie jest przeznaczone do celów komercyjnych. Nie używaj tego urządzenia w poruszających się pojazdach ani na statkach, nie używaj go na zewnątrz, nie używaj go do innych celów niż te, do których zostało przeznaczone. W przeciwnym razie może dojść do obrażeń.
- Jakąkolwiek konserwację wykraczającą poza zwykłe czyszczenie należy powierzyć

autoryzowanemu serwisowi Sage®.

- Zaleca się zainstalowanie ochronnika przepięciowego (standardowy włącznik w gniazdku), aby zagwarantować zwiększoną ochronę podczas użytkowania urządzenia. Zalecamy instalację ochronnika przepięć (z nominalnym prądem szczytkowym max. 30 mA) w obwodzie elektrycznym, w którym urządzenie będzie użytkowane. Zwróć się do swego elektryka o specjalistyczną pomoc.
- Urządzenie i jego kabel doprowadzający należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.

- Poziom mocy akustycznej emitowanej przez to urządzenie wynosi maks. 85 dB (A).

#### Dane techniczne

Zużycie energii	230–240 V ~ 50 Hz
Wymiary zewnętrzne	400 mm (wysokość)
Wymiary wewnętrzne	445 mm (szerokość)
	205 mm (głębokość)
Waga netto	ok. 4,8 kg

Parametry techniczne mogą się zmieniać bez wcześniejszego uprzedzenia.



#### WSKAZÓWKI I INFORMACJE DOTYCZĄCE GOSPODARKI ZUŻYTYM OPAKOWANIEM

Zużyty materiał z opakowania należy przekazać do wskazanego przez gminę miejsca zbierania odpadów.

#### LIKWIDACJA ZUŻYTYCH URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH

Ten symbol umieszczony na produkcie lub w jego dokumentacji przewodniej oznacza, że zużyte urządzenia elektryczne i elektroniczne

nie mogą być wyrzucane wraz ze zwykłym odpadem komunalnym. W celu odpowiedniej utylizacji, odzysku i recyklingu należy przekazać produkt do wyznaczonych punktów zbiórki. W niektórych państwach Unii Europejskiej lub innych krajach europejskich można zwrócić produkt lokalnemu sprzedawcy przy zakupie ekwiwalentnego nowego produktu. Prawidłowo likwidując produkt, pomagasz zachować cenne źródła surowców naturalnych i przeciwdziałasz ich negatywnemu wpływowi na środowisko naturalne i zdrowie ludzkie, który mógłby być wynikiem nieodpowiedniej likwidacji odpadów. Szczegółowych informacji udzieli najbliższy lokalny urząd lub najbliższy punkt zbiórki odpadów. Za nieprawidłową likwidację tego rodzaju odpadów mogą być nakładane kary zgodne z lokalnymi przepisami.

#### Dotyczy podmiotów gospodarczych z krajów Unii Europejskiej

Jeśli chcą Państwo likwidować urządzenia elektryczne

i elektroniczne, prosimy o uzyskanie potrzebnych informacji od sprzedawcy lub dostawcy wyrobu.



Produkt jest zgodny z wymogami EU.



**WYŁĄCZNIE DO  
UŻYTKU DOMOWEGO.  
NIE ZANURZAJ  
W WODZIE ANI  
W INNEJ CIECZY.  
PRZED UŻYCIEM  
ROZWIŃ CAŁY KABEL  
ZASILAJĄCY.**

Zastrzegamy sobie możliwość dokonywania zmian tekstu, designu i danych technicznych wyrobu bez uprzedzenia.

Wersja angielska jest wersją oryginalną. Polska wersja jest tłumaczeniem wersji oryginalnej.

Adres producenta:  
HWI International Limited,  
48-62 Hennessey Road,  
Wanchai, Hong Kong

Adres importera do EU:  
FAST ČR, a. s.  
Černokostelecká 1621  
251 01 Říčany  
Czech Republic

**WYŁĄCZNIE DO UŻYTKU  
DOMOWEGO  
ZACHOWAJ NINIEJSZE  
INSTRUKCJE**



## Opis Twojego nowego urządzenia



### A. Popychacz

Do przepychania całych owoców i warzyw przez otwór wsypowy.

### B. Unikalny system centralny

Zapewnia maksymalną ekstrakcję soku.

### C. Szeroki otwór wsypowy

Można wkładać całe jabłka, marchewki, pomidory i obrane pomarańcze. Ułatwia i przyspiesza proces wyciskania soku.

### D. Sitko ze stali nierdzewnej wzmocnione tytanem

### E. Pojemnik na miąższ (można myć w zmywarce do naczyń)

### F. Silnik 1200W o dużej mocy

### G. Schowek na kabel zasilający

Kabel zasilający można owinąć wokół uchwytu w dolnej części podstawy z silnikiem.

### H. Ramię z odlewu metalowego z blokadą bezpieczeństwa

Zatrzyma pracę sokowirówki, jeżeli pokrywa nie jest zabezpieczona ramieniem w prawidłowej pozycji.

### I. Pokrywa sokowirówki (nie można myć w zmywarce)

### J. Uchwyt sitka (można myć w górnym koszu zmywarki)

### K. 1l pojemnik na sok z pokrywą i separatorem piany (można myć w zmywarce).

### L. Elektroniczny regulator prędkości



## Montaż Twojego nowego urządzenia

### PRZED PIERWSZYM UŻYCIEM

Przed pierwszym użyciem usuń z sokowirówki materiał pakunkowy i wszystkie naklejki reklamowe/etykiety.

Upewnij się, że urządzenie jest wyłączone, a kabel zasilający odłączony od źródła prądu.

Umyj w ciepłej wodzie z dodatkiem detergentu uchwyt sitka, sitko, pokrywę sokowirówki, popychacz, pojemnik na miąższ i pojemnik na sok z pokrywą. Poszczególne elementy należy wypłukać czystą, pitną wodą i wysuszyć.

Podstawę, na której znajduje się uchwyt sitka, można przetrzeć wilgotną ściereką. Następnie należy ją dokładnie osuszyć.

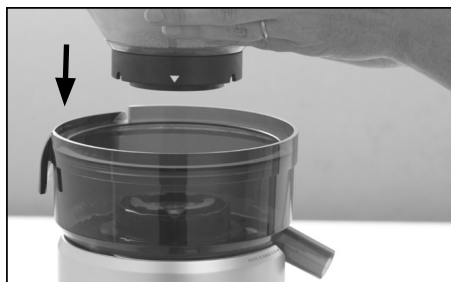
1. Ustaw sokowirówkę na równej, suchej powierzchni, np. na blacie roboczym. Upewnij się, że sokowirówka jest wyłączona (przełącznik w pozycji OFF – wyłączono), a kabel zasilający odłączony od źródła energii.



2. Na korpus sokowirówki nałóż uchwyt sitka.



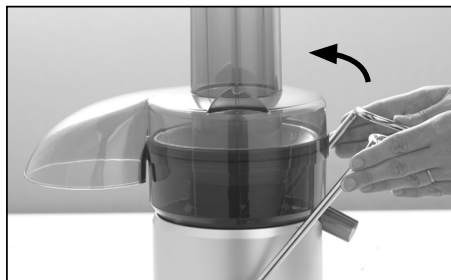
3. Wyrównaj strzałki w dolnej części nierdzownego sitka ze strzałkami na wale silnika i dociśnij sitko do wału, aż usłyszysz kliknięcie. Sprawdź, czy sitko jest dobrze nałożone.



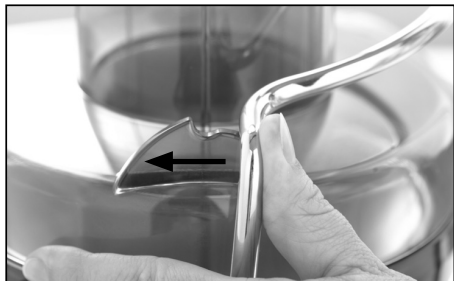
4. Nałóż pokrywę na uchwyt sitka tak, aby otwór wyspowy znajdował się nad sitkiem nierdzewnym.



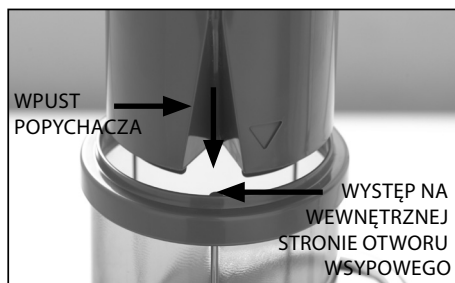
5. Ramię z blokadą bezpieczeństwa włóż do wgłębień umieszczonych po obu stronach pokrywy sokowirówki.



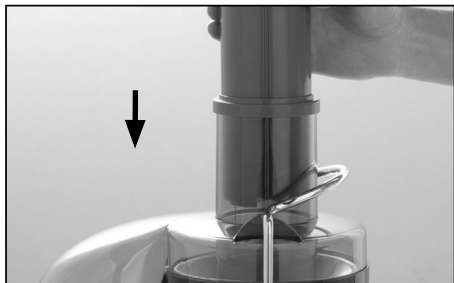
Ramię powinno być zablokowane na pokrywie sokowirówki w pozycji pionowej.



6. Wsuń popychacz do otworu wyspowego – wgłębienie na popychaczu należy wyrównać z niewielkim występnym wewnątrz otworu wyspowego.



Wsuń cały popychacz do otworu wyspowego.



7. Włóż pojemnik na miąższ na miejsce, odchylając dno pojemnika w kierunku od silnika i wsuwając górną część pojemnika w dolną część pokrywy sokowirówki. Następnie dosuń dno pojemnika na miąższ do korpusu sokowirówki i sprawdź, czy jest on dobrze zamocowany.



#### UWAGA

Aby zminimalizować konieczność czyszczenia, do pojemnika na miąższ można włożyć plastikowy woreczek, do którego wpadać będzie miąższ. Miąższ można wykorzystać do przygotowania innych dań.

8. Pojemnik na sok postaw pod końcówką z prawej strony sokowirówki. Aby zapobiec rozpryskom soku, na pojemnik można nałożyć pokrywę.



## Obsługa Twojego nowego urządzenia

1. Umyj owoce lub warzywa, których chcesz użyć. Większości owoców i warzyw, np. jabłek, marchwi i ogórków nie trzeba kroić ani dzielić na porcje, ponieważ zmieszczą się w całości w otworze wyspowym. W przypadku takich warzyw, jak np. burak, marchew itp., przed rozpoczęciem wyciskania należy się upewnić, że usunięto pozostałości ziemi, warzywa są umyte i pozbawione naci.
2. Sprawdź, czy urządzenie jest prawidłowo zmontowane. Więcej informacji znajdziesz w poprzedniej części instrukcji. Upewnij się, że pojemnik na sok jest umieszczony pod wylotem, a pojemnik na miąższ jest także prawidłowo zamocowany.
3. Upewnij się, że regulator prędkości jest w pozycji OFF. Włóż kabel zasilający do gniazda 220/240 V ~. Ustaw regulator w pozycji „LOW” (niska prędkość) lub „HIGH” (wysoka prędkość) w zależności od wybranego rodzaju owoców lub warzyw. Stosuj regulator prędkości zgodnie z instrukcją wytwarzania soków z różnych rodzajów owoców i warzyw.

### TABELA PRĘDKOŚCI

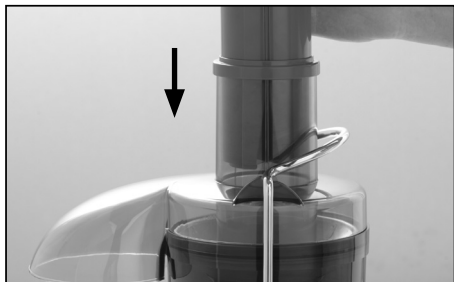
Jabłka	HIGH
Morele (bez pestek)	LOW
Burak ćwikłowy (obrane)	HIGH
Jagody	LOW
Brokuły	LOW
Brukselka (obrana)	HIGH
Kapusta	LOW
Marchew	HIGH
Kalafior	LOW
Seler	HIGH
Ogórek obrany	LOW
Ogórek z miękką skórką	HIGH
Koper włoski	HIGH
Winogrona (bez pestek)	LOW
Kiwi (obrane)	LOW
Mango (obrane, bez pestek)	LOW
Melon (obrane)	LOW
Nektarynki (bez pestek)	LOW
Pomarańcze (obrane)	LOW lub HIGH
Brzoskwinie (bez pestek)	LOW
Gruszki (wykrojone)	LOW (miękkie gruszki) HIGH (twarde gruszki)
Ananas (obrane)	HIGH
Śliwki (bez pestek)	LOW
Maliny	LOW
Pomidory	LOW
Arbuz (obrane)	LOW

4. Do otworu wysypowego włączonej sokowirówki włóż owoce lub warzywa i przy pomocy popychacza wolno wciskaj je w dół. Wolne dociskanie umożliwia uzyskanie maksymalnej ilości soku.



#### UWAGA

Ważne jest, aby włączyć napęd przed włożeniem produktów spożywczych.



5. Podczas procesu wyciskania sok będzie odprowadzany do pojemnika na sok, a miąższ zostanie oddzielony i zgromadzony w pojemniku na miąższ.



#### UWAGA

Pojemnik na miąższ można opróżnić podczas wyciskania soku – ustaw regulator w pozycji „OFF” (wyłączone) i ostrożnie wyjmij pojemnik. Zanim zaczniesz kontynuować wyciskanie soku, umieść z powrotem pusty pojemnik na miąższ.

Nie dopuść do zapełnienia pojemnika na miąższ, ponieważ mogłoby to negatywnie wpłynąć na pracę urządzenia.

Aby zminimalizować konieczność czyszczenia, do pojemnika na miąższ można włożyć plastikowy woreczek, do którego wpadać będzie miąższ. Miąższ można wykorzystać do przygotowania innych dań lub wrzucić do kompostu.

Jeżeli chcesz przygotować sok z pianą, zdejmij pokrywę przed nalaniem.

Sokowirówka jest wyposażona w bezpiecznik, który zapobiega przegrzaniu w wyniku nadmiernego obciążenia. Jeżeli dojdzie do przegrzania, sokowirówka automatycznie włączy bezpiecznik

a urządzenie wyłączy się. Jeżeli tak się stanie, przełącz regulator prędkości w pozycję OFF (wyłączone), odłącz wtyczkę kabla zasilającego z gniazda na co najmniej 15 minut i pozostaw urządzenie do ostygnięcia. Następnie włącz wtyczkę kabla zasilającego do gniazda i kontynuuj wyciskanie soku.



## OSTRZEŻENIE

**W ŻADNYM PRZYPADKU NIE WCISKAJ OWOCÓW I WARZYW PRZEZ OTWÓR WSYPOWY ANI NIE USUWAJ ZABLOKOWANYCH FRAGMENTÓW OWOCÓW I WARZYW PALCAMI, RĘKĄ LUB PRZYBORAMI KUCHENNYMI. KORZYSTAJ ZAWSZE Z DOSTARCZONEGO POPYCHACZA.**



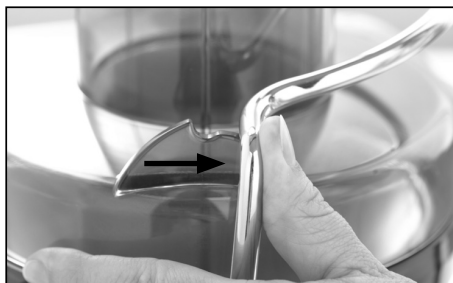


## Układ Twojego nowego urządzenia

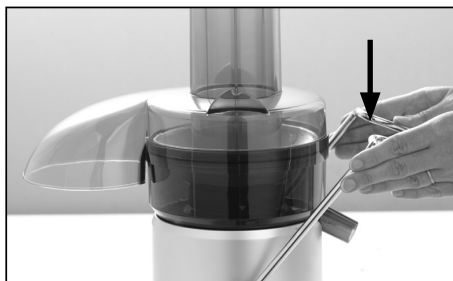
1. Upewnij się, że regulator prędkości jest w pozycji OFF. Odłącz kabel zasilający od gniazdka sieciowego. Upewnij się, że sitko i silnik całkowicie się zatrzymały.
2. Wyjmij pojemnik na miąższ odchylając dno pojemnika w kierunku od silnika, następnie wysuń go spod pokrywy sokowirówki.



3. Trzymając oboma rękami ramię z blokadą pociągnij za nią i wyjmij z rowków na pokrywie sokowirówki.



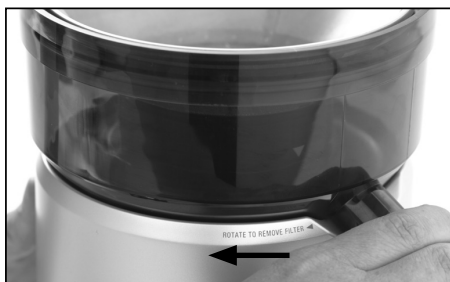
Opuść ramię.



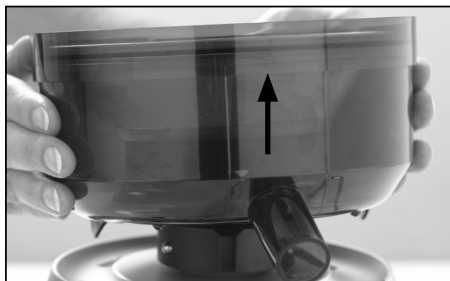
4. Zdejmij pokrywę z sokowirówki.



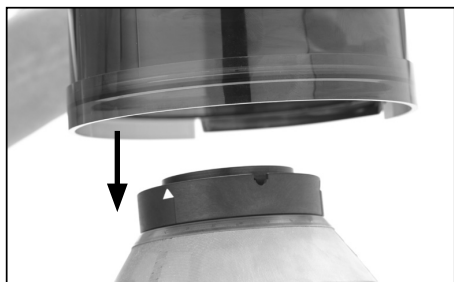
5. Wyjmij uchwyt nierdzewnego sitka razem z sitkiem. Aby zdjąć uchwyt nierdzewnego sitka, jedną ręką przytrzymaj podstawę silnika a drugą ręką złap za końcówkę, ciągnąc końcówkę w górę unieś uchwyt i obróć go w lewo.



6. Podnieś uchwyt razem z sitkiem.



7. Aby wyjąć sitko z uchwytu, obróć uchwyt do góry nogami i ostrożnie wyjmij sito. Zaleca się wyjmować sitko z uchwytu nad zlewem.



## **OSTRZEŻENIE**

**NIERDZEWNE SITKO  
JEST WYPOSAŻONE  
W OSTRZE  
PRZEZNACZONE  
DO PRZECIERANIA  
OWOCÓW I WARZYW.  
NIE DOTYKAJ OSTRZA  
PODCZAS PRACY  
Z SITKIEM.**



## Konserwacja i czyszczenie

Upewnij się, że wyłącznik sokowirówki został ustawiony w pozycji OFF (wyłączono), a kabel zasilający odłączono od źródła energii elektrycznej.

Upewnij się, że sokowirówka jest prawidłowo rozmieszczona, jak opisano powyżej.

### SZYBKIE CZYSZCZENIE

Natychmiast po każdym użyciu przepłucz wyjmowane części (oprócz podstawy z silnikiem!) w gorącej wodzie, aby usunąć miąższ. Pozostaw wszystkie elementy do wyschnięcia.

Wyczyść sokowirówkę przed wyschnięciem pozostałości soku lub miąższu.



#### UWAGA

Aby zminimalizować czas potrzebny do czyszczenia, do pojemnika na miąższ, można włożyć plastikowy woreczek, w którym będzie się gromadził miąższ. Miąższ można wykorzystać do przygotowania innych dań lub wrzucić do kompostu.



### CZYSZCZENIE KORPUSU SOKOWIRÓWKI

Nie wolno zanurzać podstawy z silnikiem do wody ani innych cieczy. Przetrzyj podstawę miękką, wilgotną ściereczką a następnie dobrze osusz. Oczyszczyć kabel zasilający z ewentualnych pozostałości artykułów spożywczych.



#### UWAGA

Nie wolno używać wełny metalowej lub ściernych środków czyszczących podczas czyszczenia korpusu sokowirówki, ponieważ mogłyby zarysować powierzchnię.

### CZYSZCZENIE UCHWYTU SITKA, OBUDOWY SOKOWIRÓWKI, POPYCHACZA, POJEMNIKA NA MIĄŻSZ

Umyj wszystkie części w ciepłej wodzie z odrobiną płynu do mycia naczyń. Oplucz i wytrzyj do sucha.



#### UWAGA

Uchwyt sitka, pojemnik na sok, popychacz i pojemnik na miąższ można myć także w zmywarce do naczyń (tylko w górnym koszu). Pokrywa sokowirówki nie jest przeznaczona do mycia w zmywarce do naczyń.

### CZYSZCZENIE SITKA

- Aby wyciskanie soku było bardziej efektywne, wyczyść sitko po każdym użyciu.
- Natychmiast po zakończeniu przygotowania soku zanurz nierdzewne sitko w gorącej wodzie z dodatkiem płynu do naczyń na ok. 10 minut. Miąższ pozostały na sicie może zapchać drobne pory sitka i zmniejszyć tym samym skuteczność wyciskania.
- Trzymaj sitko pod bieżącą wodą i przy pomocy szczotki (w komplecie) wyczyść go w kierunku od środka do krawędzi, szczotką wyczyść także ostrza. Pod żadnym pozorem nie dotykaj ostrzy w środku sitka ręką lub palcami. Obróć sitko i przy pomocy szczotki wyczyść część zewnętrzną.
- Po wyczyszczeniu sprawdź (patrząc na sitko pod światło) czy drobne otwory nie są zatkane. Jeżeli otwory są wciąż zatkane, zanurz sitko w gorącej wodzie

z dodatkiem 10 % soku cytrynowego, aby rozpuścić zaschnięte resztki. Sitko można także umyć w zmywarce. Nie zanurzaj sitka w środkach wybielających, chemikaliach, środkach czyszczących lub podobnych substancjach.

- Podczas pracy z sitkiem postępuj ostrożnie, może ono łatwo ulec uszkodzeniu. Nie używaj sitka, które jest uszkodzone lub zdeformowane.
- Sitko można także umyć w zmywarce.



W środku sitka znajdują się małe, bardzo ostre noże. Nie dotykaj tych noży, są bardzo ostre. Zachowaj ostrożność przy pracy z sitkiem.

Jeżeli sitko zmieni kolor, plastikowe elementy można zanurzyć w wodzie z dodatkiem 10 % soku cytrynowego lub można je wyczyścić delikatnym detergentem.



#### **UWAGA**

Nierdzewne sitko można myć w zmywarce do naczyń (tylko w górnym koszu).

#### **CZYSZCZENIE POJEMNIKA NA SOK**

Przemyj pojemnik na sok i pokrywę zaraz po użyciu.

Umyj obie części w ciepłej wodzie z odrobiną płynu do mycia naczyń. Opłucz i wytrzyj do sucha.



#### **UWAGA**

Nierdzewne sitko i pokrywę można myć w zmywarce do naczyń (tylko w górnym koszu).

## **USUWANIE OSADÓW, AGRESYWNYCH PŁAM I ZAPACHÓW**

Silnie barwiące owoce lub warzywa mogą spowodować zmianę koloru plastikowych części sokowirówki. Aby tak się nie stało, po użyciu należy natychmiast umyć wszystkie wyjmowane części. Jeżeli jednak już do tego doszło, można zanurzyć plastikowe części w wodzie z 10 % soku cytrynowego lub wyczyścić je delikatnym detergentem.



## **OSTRZEŻENIE**

**NIE ZANURZAJ KORPUSU SOKOWIRÓWKI W WODZIE ANI INNEJ CIECZY. PRZEZ OTWÓR WLOTOWY MOŻNA OBSERWOWAĆ ZNAJDUJĄCE SIĘ W ŚRODKU SITKA OSTRZA DO OBRÓBK I WARZYW PODCZAS PRZYGOTOWANIA SOKU. NIE WOLNO DOTYKAĆ TYCH OSTRZY PODCZAS OBSŁUGI SITKA.**



## Rozwiązywanie problemów

W tym rozdziale znajdziesz najczęstsze problemy, z którymi możesz się spotkać podczas używania urządzenia. Jeżeli nie znalazłeś tu swojego problemu, lub występuje on nadal pomimo zastosowania podanego tu rozwiązania, przestań używać urządzenia, odłącz kabel zasilający od sieci i skontaktuj się z autoryzowanym centrum serwisowym.

**W ŻADNYM PRZYPADKU NIE NAPRAWIAJ ANI NIE ROZKRĘCAJ SOKOWIRÓWKI WE WŁASNYM ZAKRESIE. NIE ZAWIERA ON ŻADNYCH ELEMENTÓW, KTÓRE UŻYTKOWNIK MÓGŁBY SAM NAPRAWIĆ.**

### Po włączeniu urządzenie nie działa.

- Nie ustawiono ramienia z blokadą bezpieczeństwa w pozycji pionowej tak, aby było zabezpieczone we wpustach z obu stron pokrywy sokowirówki. Upewnij się, że pokrywa jest poprawnie osadzona, a ramię zabezpieczające jest zablokowane we wpustach po obu stronach.

### Silnik zatrzymuje się podczas procesu wyciskania.

- Wilgotny miąższ mógł zgromadzić się pod pokrywą, jeżeli wybrano zbyt dużą prędkość wyciskania. Użyj mniejszej siły, aby równomiernie wyciskać produkty. Oczyszczyć uchwyt sitka, sitko i pokrywę.
- Sokowirówka Sage® automatycznie zatrzymuje pracę silnika, jeżeli dojdzie do jego przeciążenia na ponad 10 sekund. Odpowiada za to bezpiecznik. Włożono zbyt dużą ilość produktów lub kawałki są zbyt duże. Pokrój owoce lub warzywa na mniejsze fragmenty i/lub wyciskaj mniejsze partie. Jeżeli tak się stanie, ustaw pokrętko w pozycji OFF (wyłączone). Usuń zablokowane produkty a następnie włącz ponownie urządzenie.
- Twarde owoce i warzywa mogą nadmiernie obciążyć silnik, jeżeli są wyciskane ze zbyt małą prędkością. Postępuj zgodnie z instrukcją w tabelach prędkości w poprzedniej części instrukcji. Przed włożeniem produktów do otworu wyspowego upewnij się, że silnik pracuje.

### W nierdzewnym sitku gromadzi się zbyt duża ilość miąższu.

- Przerwij proces wyciskania soku, zdejmij pokrywę sokowirówki, usuń miąższ, ponownie załóż pokrywę i kontynuuj wyciskanie. Spróbuj wymieniać owoce i warzywa (miękkie i twarde).

### Miąższ jest zbyt wilgotny i powstaje zbyt mało soku.

- Im czystsze jest sitko, tym lepsze będą efekty wyciskania soku i tym bardziej suchy będzie miąższ. Po każdym użyciu należy wyczyścić sokowirówkę. Wyjmij sitko i wyczyść jego ścianki przy pomocy szczotki. Wypłucz sitko pod bieżącą gorącą wodą. Jeżeli drobne otwory są wciąż zatkane, zanurz sitko w gorącej wodzie z dodatkiem 10 % soku cytrynowego, aby rozpuścić zaschnięte resztki, lub umyj je w zmywarce. Pozwoli to usunąć zgromadzony miąższ (z owoców lub warzyw), który uniemożliwia przepływ soku.

---

**Sok wypływa przez połączenie między krawędzią sokowirówki i jej pokrywą.**

- Spróbuj ustawić mniejszą prędkość i wolniej naciskać.
- Upewnij się, że sokowirówka została poprawnie zmontowana.

---

**Sok rozpryskuje się wokół końcówki.**

- Wybrano zbyt dużą prędkość: wybierz mniejszą prędkość (o ile to możliwe) i powoli wciskaj produkty przez otwór wysypowy.

---

**Sokowirówka została przeciążona.**

- Sokowirówka jest wyposażona w specjalne zabezpieczenie, które chroni urządzenie przed przegrzaniem w wyniku nadmiernego obciążenia. Jeżeli dojdzie do takiej sytuacji, sokowirówka automatycznie załącza zabezpieczenie przed przeciążeniem i wyłącza się. Jeżeli się tak stanie, odłącz urządzenie z gniazdka i pozostaw do ostygnięcia przez około 15 minut. Następnie naciśnij przycisk zabezpieczenia przed przeciążeniem, znajdujący się w dolnej części urządzenia. Powoduje to przestawienie bezpiecznika do stanu wyjściowego a sokowirówka jest znowu gotowa do użycia.
  - Bardzo ważne jest, aby włączyć sokowirówkę przed włożeniem produktów do otworu wysypowego. Nie wkładaj zbyt dużej ilości produktów do otworu wysypowego. Upewnij się, że sitko jest czyste, ponieważ brudne sitko może spowodować zwiększenie siły działającej na silnik i zadziałanie zabezpieczenia przed przeciążeniem.
-



## Wskazówki dotyczące przygotowywania zdrowych soków

### PODSTAWOWE INFORMACJE O WYCISKANIU SOKU

Pomimo, że świeże soki owocowe i warzywne sporządza się zazwyczaj przede wszystkim ze względu na smak, konsystencję i aromat, ich bezsporną zaletą są korzyści dla zdrowia.

70 % wartości odżywczych świeżych owoców i warzyw znajduje się w soku. Sok ze świeżych owoców lub warzyw stanowi ważny składnik zrównoważonej diety. Ponadto jest dobrze przyswajalnym źródłem witamin i minerałów. Szybko się wchłania do krwiobiegu, dlatego jest to najszybszy sposób pozyskania tych składników odżywczych.

Przygotowując samodzielnie soki owocowe lub warzywne masz pełną kontrolę nad tym, co zawiera sok. Wystarczy wybrać składniki i zdecydować, czy dodać do soku cukier, sól lub inne dodatki smakowe. Świeży sok należy spożyć natychmiast, aby zapobiec utracie cennych witamin.

### ZAKUP I PRZECHOWYWANIE OWOCÓW I WARZYW

- Przed rozpoczęciem obróbki umyj owoce i warzywa.
- Do przygotowania soku używaj tylko świeżych owoców i warzyw.
- Oszczędzisz pieniądze i uzyskasz świeższy sok, kupując sezonowe produkty.
- Jeżeli chcesz wcześniej przygotować warzywa i owoce na sok, umyj je i pozostaw do wyschnięcia.
- Większość gatunków owoców i twardszych warzyw można przechowywać w temperaturze pokojowej. Bardziej delikatne i szybko psujące się produkty, np. pomidory, owoce jagodowe, warzywa liściaste, seler, ogórki lub zioła można przechowywać w lodówce.

### PRZYGOTOWANIE OWOCÓW I WARZYW

Jeżeli używasz owoców z twardą lub niejadalną skórką, np. mango, gujawa, melony lub ananas, przed wyciskaniem obierz je ze skórki.

Niektórych gatunków warzyw, np. ogórków, nie trzeba obierać przed przygotowaniem soku, zależy od twardości skórki i indywidualnych preferencji.

Wszelkie owoce z twardymi nasionami lub pestkami, np. nektarynki, brzoskwinie, mango, morele, śliwki i czereśnie należy wydrylować przed przygotowaniem soku.

W sokowirówce można przygotować sok także z owoców cytrusowych, ale wcześniej należy usunąć skórkę i środek.

W przypadku takich warzyw, jak np. burak ćwikłowy, marchew itp., przed przygotowaniem soku należy się upewnić, że usunięto pozostałości ziemi, warzywa są umyte i pozbawione naci.

Przed wyciskaniem soku upewnij się, że np. z truskawek i gruszek odcięto szypułki.

Aby sok jabłkowy nie zbrązowieł, można dodać do niego trochę sok z cytryny.



### UWAGA

Przy pomocy sokowirówki przygotujesz też pobudzający sok pomarańczowy z pianą. Wcześniej wystarczy obrać pomarańcze i usunąć włókna ze środka. Najlepiej jest włożyć pomarańcze przed wyciskaniem do lodówki.

## PRAWIDŁOWA TECHNIKA

Przy wyciskaniu soków z produktów o różnych konsystencjach zacznij od bardziej miękkich składników i niskiej prędkości, a wraz z dodawaniem twardszych produktów stopniowo zwiększaj prędkość.

Jeżeli wyciskasz sok z ziół, kapusty lub innych warzyw liściastych albo przetwarzasz je razem z innymi produktami używaj niskich zawartości cieczy. Może się ona różnić też w ramach jednego gatunku, tj. z jednej partii pomidorów można przygotować więcej soku niż z drugiej. Przepisy na soki nie podają dokładnej ilości soku, ponieważ nie jest to czynnik decydujący przy przygotowaniu poszczególnych mieszanek.

Różne rodzaje owoców i warzyw mają różną zawartość cieczy. Może się ona różnić też w ramach jednego gatunku, tj. z jednej partii pomidorów można przygotować więcej soku niż z drugiej. Przepisy na soki nie podają dokładnej ilości soku, ponieważ nie jest to czynnik decydujący przy przygotowaniu poszczególnych mieszanek.

Wolne dociskanie umożliwia uzyskanie maksymalnej ilości soku.

## ODPOWIEDNIA KOMBINACJA

Bardzo łatwo można zrobić własny sok. Jeżeli przygotujesz własne soki owocowe lub warzywne, możesz w łatwy sposób tworzyć nowe kombinacje. Smak, kolor, konsystencja i składniki zależą od osobistych preferencji. Czy wybrane kawałki owoców i warzyw będą współgrać, czy nie? Niektóre mocne smaki mogą zagłuszyć inne smaki. Jednakże wskazane jest łączenie owoców i warzyw bogatych w miąższ z soczystymi owocami i warzywami.

## WYKORZYSTANIE MIĄŻSZU

Miąższ, który po wyciskaniu owoców lub warzyw pozostanie, składa się przeważnie z błonnika i celulozy, które są niezbędnym składnikiem codziennej diety i można je wykorzystać na kilka sposobów. Miąższ trzeba przetworzyć w tym samym dniu, aby uniknąć utraty witamin.

Niniejsza instrukcja zawiera wiele przepisów korzystających właśnie z miąższu. Ponadto miąższ można zastosować do zwiększenia objętości masy na kotlety mielone lub do zagęszczenia potraw lub zup. Miąższ owoców można włożyć do pojemnika ognioodpornego, udekorować pianą z białek i zapiec w piekarniku – otrzymasz prosty deser.

Niezużyty miąższ nadaje się do kompostowania w ogrodzie.



### UWAGA

W miąższu mogą się znaleźć kawałki owoców lub warzyw. Przed zastosowaniem miąższu należy usunąć te kawałki.



## TABELA WYCISKANIA SOKU Z WARZYW I OWOCÓW

Warzywa i owoce	Kiedy kupować	Przechowywanie	Wartość odżywcza	Liczba kJ/kalorii
Jabłka	Jesień/ zima	Plastikowe worki z otworami wentylacyjnymi, w lodówce	Witamina C, błonnik	166g jabłek = 338 kJ/80 kcal.
Morele	Lato	Niezapakowane w szufladzie na owoce i warzywa w lodówce	Potas, błonnik	55g moreli = 80 kJ/19 kcal.
Banany	Jesień do wiosny	Temperatura pokojowa	Witaminy B6, C, potas, błonnik	100 g bananów = 378 kJ / 90 kcal.
Burak ćwikłowy	Zima	Odkrój górną część, w lodówce	Witamina C, kwas foliowy, błonnik	160g buraków = 332 kJ/79 kcal.
Jagody	Lato	Przykryte w lodówce	Witamina C	100 g jagód = 220 kJ/52 kcal.
Brokuły	Jesień/ zima	W plastikowym woreczku w lodówce	Witamina C, B2, B5, B6, E, kwas foliowy, błonnik	100 g brokułów = 131 kJ/31 kcal.
Brukselka	Jesień/ zima	Niezapakowana w lodówce	Witamina C, B2, B6, E, kwas foliowy, błonnik	100 g brukselki = 156 kJ/37 kcal.
Kapusta	Zima	Zapakowana, pokrojona w lodówce	Witamina C, B6, kwas foliowy, błonnik, potas	100 g kapusty = 93 kJ/22 kcal.
Marchew	Zima	Nieprzykryte w lodówce	Witamina C, B6, beta-karoten, potas	100 g marchwi = 140 kJ/33 kcal.
Kalaflor	Jesień/ zima	Usuń zewnętrzne liście, w plastikowym worku w lodówce	Witamina C, B5, B6, kwas foliowy, potas	100 g kalaflora = 103 kJ/24,5 kcal.
Seler	Jesień/ zima	W plastikowym woreczku w lodówce	Witamina C, potas	100 g selera = 64 kJ/15 kcal
Ogórek	Lato	W lodówce, w szufladzie na owoce i warzywa	Witamina C	100 g ogórków = 50 kJ/12 kcal.
Koper włoski	Jesień do wiosny	W lodówce	Witamina C, kwas foliowy, błonnik	100 g kopru włoskiego = 80 kJ/19 kcal.
Grejpfрут	Przez cały rok	Temperatura pokojowa	Witamina C, bioflawonoidy, likopen, błonnik	100 g grejpfruta = 140 kJ/33 kcal.
Winogrona (bez pestek)	Lato	W plastikowym woreczku w lodówce	Witamina C, B6, potas	100 g wina winogronowego = 250–350 kJ/ 60–83 kcal.
Kiwi	Zima/ wiosna	W lodówce, w szufladzie na owoce i warzywa	Witamina C, potas	100 g kiwi = 219 kJ/52 kcal.
Mango	Lato	Przykryte w lodówce	Witamina A, C, B1, B6, potas	207g mango = 476 kJ/113 kal.
Melon i arbuz	Lato / jesień	W lodówce, w szufladzie na owoce i warzywa	Witamina C, kwas foliowy, beta-karoten, błonnik	200 g melona = 210 kJ/50 kcal.

Warzywa i owoce	Kiedy kupować	Przechowywanie	Wartość odżywcza	Liczba kJ/kalorii
Nektarynki	Lato	W lodówce, w szufladzie na owoce i warzywa	Witamina C, B3, potas, błonnik	151 g nektarynek = 277 kJ/66 kcal.
Pomarańcza	Zima do wiosny	W chłodnym i suchym miejscu ok. 1 tygodnia, w lodówce wytrzyma dłużej	Witamina C	131 g pomarańczy = 229 kJ/54 kcal.
Brzoskwinie	Lato	Pozostawić do dojrzewania w temperaturze pokojowej, następnie w lodówce	Witamina C, beta-karoten, potas, błonnik	100 g brzoskwiń = 175 kJ/42 kcal.
Gruszki	Jesień/zima	Pozostawić do dojrzewania w temperaturze pokojowej, następnie w lodówce	Witamina C, E, błonnik	161 g gruszek = 391 kJ/93 kcal.
Ananas	Wiosna/lato	Przechowuj w chłodnym miejscu	Witamina C, E, błonnik	100 g ananasa = 180 kJ/15 kcal.
Szpinak	Przez cały rok	W lodówce	Witamina C, B6, E, beta-karoten, kwas foliowy, magnez, potas, błonnik	100 g szpinaku = 65 kJ/15 kcal.
Bataty	Przez cały rok	W chłodnym miejscu	Witamina C, E, beta-karoten, błonnik	100g ziemniaków = 275 kJ/65 kcal.
Pomidory	Lato / jesień	Pozostawić do dojrzewania w temperaturze pokojowej, następnie w lodówce	Witamina C, E, kwas foliowy, likopen, błonnik	100 g pomidorów = 65-75 kJ/15-17 kcal.



## Przepisy – ŚWIEŻE SOKI

### SOK Z JABŁEK, MARCHWI I SELERA

2 porcje

Dostosuj ilość marchwi i jabłek w zależności od tego, czy chcesz, aby sok był słodszy lub bardziej gorzki.

#### SKŁADNIKI

4 małe jabłka Granny Smith  
3 średniej wielkości marchewki  
4 seleri naciowe

#### SPOSÓB PRZYZRĄDZANIA

1. Przetwórz jabłka, marchew i seler naciowy za pomocą sokowirówki.

*Dobrze wymieszaj i podawaj natychmiast.*

### SOK Z POMIDORÓW, MARCHWI, SELERA I LIMONKI

2 porcje

#### SKŁADNIKI

2 średniej wielkości pomidory  
1 duża obrana marchew  
2 seleri naciowe  
1 limonka, obrana

#### SPOSÓB PRZYZRĄDZANIA

1. Przetwórz jabłka, limonkę, marchew i seler naciowy za pomocą sokowirówki.

*Podawaj natychmiast.*

### SOK Z POMARAŃCZY, MARCHWI I BURAKÓW

2 porcje

#### SKŁADNIKI

4 pomarańcze, obrane  
2 średniej wielkości marchewki  
3 średniej wielkości czerwone buraki

#### SPOSÓB PRZYZRĄDZANIA

1. Przetwórz pomarańcze, marchew i czerwone buraki za pomocą sokowirówki.

*Podawaj natychmiast.*

### SOK Z BRZOSKWINI, GREJPFROTÓW I JABŁKA

2 porcje

#### SKŁADNIKI

2 duże brzoskwinie, rozkrojone i wydrylowane  
2 grejpfruty, obrane  
1 małe jabłko Delicious

#### SPOSÓB PRZYZRĄDZANIA

1. Przetwórz brzoskwinie, grejpfruty i jabłko za pomocą sokowirówki.

*Podawaj natychmiast.*

### SOK Z ANANASA, BRZOSKWIŃ I GRUSZEK

2 porcje

#### SKŁADNIKI

½ mniejszego obranego i pokrojonego ananasa  
2 pokrojone brzoskwinie bez pestek  
2 mniejsze dojrzałe gruszki

#### SPOSÓB PRZYZRĄDZANIA

1. Przetwórz ananasa, brzoskwinie i gruszki za pomocą sokowirówki.

*Podawaj natychmiast.*

### SOK Z TRUSKAWEK, JABŁKA I GRUSZEK

2 porcje

#### SKŁADNIKI

150 g umytych truskawek  
1 małe jabłko Granny Smith  
3 małe dojrzałe gruszki

#### SPOSÓB PRZYZRĄDZANIA

1. Przetwórz truskawki, jabłko i gruszki za pomocą sokowirówki.

*Podawaj natychmiast.*

## **SOK Z ARBUZA, MIĘTY I MANGO**

2 porcje

### **SKŁADNIKI**

1/2 małego melona (Cantaloupe), obranego, przekrojonego na pół i bez pestek

3 świeże liście mięty

1 mango, przekrojone na pół, bez pestek

### **SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA**

1. Przetwórz melon, mięte i mango za pomocą sokowirówki.

*Podawaj natychmiast.*

## **SOK Z POMIDORÓW, OGÓRKA, PIETRUSZKI I MARCHWI**

2 porcje

### **SKŁADNIKI**

3 średniej wielkości pomidory

1 duży ogórek

1 duży pęczek pietruszki

3 średniej wielkości umyte marchewki

### **SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA**

1. Przetwórz pomidory, ogórek, pietruszkę i marchew za pomocą sokowirówki.

*Podawaj natychmiast.*

## **SOK ZE SŁODKICH ZIEMNIAKÓW, SELERA, IMBIRU I POMARAŃCZY**

2 porcje

### **SKŁADNIKI**

4 umyte selery naciowe

1 słodki ziemniak obrany i przekrojony na pół

2,5cm kawałek świeżego imbiru

4 obrane pomarańcze

### **SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA**

1. Przetwórz seler, słodki ziemniak, imbir i pomarańcze za pomocą sokowirówki.

*Podawaj natychmiast.*

## **SOK Z PASTERNAKA, SELERA I GRUSZEK**

2 porcje

### **SKŁADNIKI**

2 umyte pasternaki

4 umyte selery naciowe

4 średniej wielkości gruszki bez szypulek

### **SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA**

1. Przetwórz pasternaki, selery i gruszki za pomocą sokowirówki.

*Podawaj natychmiast.*



## Przepisy – SOKI PEŁNE WITAMIN

### SOK Z POMIDORÓW, CZERWONEJ PAPRYKI I MARCHWI

2 porcje

#### SKŁADNIKI

- 2 małe czerwone papryki
- 3 średniej wielkości pomidory
- 4 gałązki pietruszki
- 3 marchewki

#### SPOSÓB PRZYZRĄDZANIA

1. Odkrój kapelusze z papryk i oczyść je z nasion.
2. Przetwórz papryki, pomidory, pietruszkę i marchew za pomocą sokowirówki.

*Podawaj natychmiast.*

### SOK Z JEŻYŃ, GREJPFruta I GRUSZEK

2 porcje

#### SKŁADNIKI

- 250 g jeżyn
- 2 obrane grejpfruta
- 3 dojrzałe gruszki, bez gniazd nasiennych

#### SPOSÓB PRZYZRĄDZANIA

1. Przetwórz jeżyny i gruszki za pomocą sokowirówki.

*Podawaj natychmiast.*

### SOK Z BURAKA, JABŁEK I SELERA

2 porcje

#### SKŁADNIKI

- 4 średniej wielkości obrane buraki czerwone
- 2 średniej wielkości jabłka Granny Smith
- 4 selery naciowe

#### SPOSÓB PRZYZRĄDZANIA

1. Przetwórz buraki czerwone, jabłka i seler naciowy za pomocą sokowirówki.

*Podawaj natychmiast.*

### SOK Z OWOCÓW JAGODOWYCH I LIMONKI

2 porcje

#### SKŁADNIKI

- 500 g jagód
- 500 g jeżyn
- 500 g umytych truskawek
- 1 obrana limonka

#### SPOSÓB PRZYZRĄDZANIA

1. Przetwórz jagody, jeżyny, truskawki i limonkę za pomocą sokowirówki.

*Podawaj natychmiast.*

### SOK Z OGÓRKÓW, SELERA, KIEŁKÓW FASOLI I KOPRU

2 porcje

#### SKŁADNIKI

- 1 duży ogórek
- 3 selery naciowe
- 1 odkrojona bulwa kopru
- 230 g kiełków fasoli

#### SPOSÓB PRZYZRĄDZANIA

1. Przetwórz ogórek, seler, kiełki fasoli i koper za pomocą sokowirówki.

*Podawaj natychmiast.*

### SOK POMARAŃCZOWY Z PIANĄ

2 porcje

#### SKŁADNIKI

- 1 kg obranych pomarańczy

#### SPOSÓB PRZYZRĄDZANIA

1. Przetwórz pomarańcze za pomocą sokowirówki.

*Podawaj natychmiast.*

*(Przed przetworzeniem wstaw pomarańcze do lodówki.)*



## Przepisy – LEKKIE OBIADY

### ZUPA ZE ŚWIEŻYCH WARZYW Z MAKARONEM

4 porcje

#### SKŁADNIKI

- 1 mały pomidor
- 1 mała obrana i pokrojona cebula
- 2 marchewki
- 1 papryka zielona bez gniazd nasiennych
- 20g masła
- 1 łyżka mąki pełnoziarnistej
- 375 ml wywaru warzywnego
- 1 konserwa (425 g) białej fasoli
- 1 opakowanie makaronu 2-minutowego
- Świeżo zmielony pieprz

#### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Przetwórz pomidora, cebulę, marchew i zieloną paprykę za pomocą sokowirówki.
2. Rozgrzej masło na dużej patelni.
3. Dodaj mąkę i stale mieszając smaż przez około 1 minutę.
4. Dodaj sok, wywar warzywny i fasolę.
5. Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz temperaturę i gotuj przez ok. 10 minut.
6. Dodaj makaron i gotuj przez kolejne 2 minuty, dopóki makaron nie będzie miękki.

*Podziel zupę na cztery miski, dopraw pieprzem i podawaj.*

### GAZPACHO

4 porcje

#### SKŁADNIKI

- 4 średniej wielkości pomidory
- 4 pędy świeżej pietruszki
- 1 duży obrany ząbek czosnku
- 1 mała cebula, obrana i pokrojona
- 2 marchewki
- 2 selery naciowe
- 1 czerwona papryka
- 1 ogórek
- 2 łyżki czerwonego octu winnego
- Świeżo zmielony czarny pieprz
- 135 g pokruszonego lodu
- 15 g posiekanej świeżej bazylii

#### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Przetwórz pomidory, pietruszkę, czerwoną paprykę, ogórek, czosnek, cebulę, marchew i seler za pomocą sokowirówki.
2. Dodaj ocet i czarny pieprz.
3. Podziel zupę do 4 misek.

*Ozdób bazylią i natychmiast podawaj.*

## MAKARON Z SOSEM PROWANSALSKIM

4 porcje

### SKŁADNIKI

- 4 pomidory
- 2 pędy świeżej pietruszki
- 1 seler naciowy
- 2 duże czosnki
- 1 mała cebula, obrana i pokrojona
- 1 czerwona papryka
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- 125 g czerwonego wina
- 2 łyżki suszonego oregano
- 500 g ugotowanego makaronu
- 25 g startego sera parmezan

### SPOSÓB PRZYZRĄDZANIA

1. Przetwórz pomidory, pietruszkę, czerwoną paprykę, seler, czosnek i cebulę za pomocą sokowirówki.
2. Wymieszaj koncentrat pomidorowy z czerwonym winem i dodaj do soku.
3. Wlej do garnka i gotuj na średnim ogniu przez około 3-4 minuty.
4. Dodaj makaron i dokładnie zamieszaj. Podziel danie na 4 talerze.
5. Posyp oregano i parmezanem.

*Podawaj natychmiast.*

## NAPÓJ JOGURTOWY Z MANGO, MELONA I POMARAŃCZY

4 porcje

### SKŁADNIKI

- 1 mango, przekrojone na pół, bez pestek
- 1/2 małego melona Cantaloupe (obranego, bez pestek i pokrojonego na dwie równe części)
- 5 obranych pomarańczy
- 70 g jogurtu naturalnego

### SPOSÓB PRZYZRĄDZANIA

1. Przetwórz melon, mango i pomarańcze za pomocą sokowirówki.
2. Wlej sok do dużej miski i wymieszaj z jogurtem.

*Podawaj natychmiast.*



## Przepisy – LODOWE ORZEŻWIENIE

### NAPÓJ GAZOWANY Z MORELI I GRUSZEK

2 porcje

#### SKŁADNIKI

4 duże rozkrojone i wydrylowane morele  
3 duże gruszki  
135 g pokruszonego lodu  
250 ml mineralnej wody gazowanej

#### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Przetwórz morele, jabłka i gruszki za pomocą sokowirówki.
2. Włóż lód do 2 wysokich szklanek.
3. Wlej sok do szklanek.
4. Dodaj wodę mineralną.

*Podawaj natychmiast.*

### NAPÓJ LODOWY Z MELONA, TRUSKAWEK I MARAKUI

2 porcje

#### SKŁADNIKI

1/2 małego melona Cantaloupe (obranego, bez pestek i pokrojonego na dwie równe części)  
250 g umytych truskawek  
Miąższ z 2 marakui  
135 g pokruszonego lodu

#### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Przetwórz melon i truskawki za pomocą sokowirówki.
2. Dodaj miąższ z marakui.
3. Włóż lód do 2 wysokich szklanek. Wlej sok do szklanek.

*Podawaj natychmiast.*

### MIKS TROPIKALNY

2 porcje

#### SKŁADNIKI

2 mango, przekrojone na pół, obrane, bez pestek  
3 obrane kiwi  
½ małego obranego i przekrojonego ananasa  
10 g świeżych liści mięty  
135 g pokruszonego lodu

#### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Przetwórz mango, kiwi, ananas i mięte za pomocą sokowirówki.
2. Rozdziel lód na 2 szklanki, zalej sokiem i dobrze wymieszaj.

*Podawaj natychmiast.*

### SOK Z POMIDORÓW, NEKTARYNKI, MARAKUI I MIĘTY

2 porcje

#### SKŁADNIKI

6 pomidorów  
2 rozkrojone nektarynki, bez pestek  
10 g świeżej mięty  
Miąższ z 4 marakui  
135 g pokruszonego lodu

#### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Przetwórz pomidory, nektarynki i mięte za pomocą sokowirówki.
2. Dodaj miąższ z marakui.
3. Rozdziel lód na 2 szklanki, zalej sokiem i dobrze wymieszaj.

*Podawaj natychmiast.*



## **NAPÓJ LODOWY Z OGÓRKÓW, ANANASA I KOLENDRY**

2 porcje

### **SKŁADNIKI**

1/2 małego ananasa, obranego  
i przekrojonego  
2 ogórki, obrane w zależności od preferencji  
15 g świeżej kolendry  
135 g pokruszonego lodu

### **SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA**

1. Przetwórz ogórki, kolendrę i ananasa za pomocą sokowirówki.
2. Rozdziel lód na 2 szklanki, zalej sokiem i dobrze wymieszaj.

*Podawaj natychmiast.*

## **NAPÓJ LODOWY Z GRUSZEK, RZODKIEWEK I SELERA**

2 porcje

### **SKŁADNIKI**

3 średniej wielkości gruszki  
4 rzodkiewki, bez liści  
3 selery naciowe  
135 g pokruszonego lodu

### **SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA**

1. Przetwórz gruszki, rzodkiewki i seler za pomocą sokowirówki.
2. Lód należy rozdzielić na 2 szklanki, zalać sokiem i dobrze wymieszać.

*Podawaj natychmiast*



## Przepisy – NAPOJE ALKOHOLOWE

### PINACOLADA

4 porcje

#### SKŁADNIKI

½ dużego ananasa, obranego i przekrojonego  
60 ml likieru Malibu  
500 ml wody sodowej  
130 g śmietany  
135 g pokruszonego lodu

#### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Przetwórz ananasa za pomocą sokowirówki.
2. Dodaj śmietanę, likier i wodę sodową.
3. Lód należy rozdzielić na 4 szklanki, zalać mieszanką i dobrze wymieszać.

*Podawaj natychmiast.*

### MIODOWY SEN

4 porcje

#### SKŁADNIKI

1 melon miodowy (cukrowy), obrany, bez pestek i pokrojony na ćwiartki  
60 ml likieru Midori  
500 ml wody sodowej  
135 g pokruszonego lodu

#### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Przetwórz melon za pomocą sokowirówki.
2. Dodaj likier i wodę sodową.
3. Lód należy rozdzielić na 4 szklanki, zalać mieszanką i dobrze wymieszać.

*Podawaj natychmiast.*

### BLOODY MARY

4 porcje

#### SKŁADNIKI

4 średniej wielkości pomidory  
1 duża czerwona papryka  
2 selery naciowe  
60 ml wódki  
135 g pokruszonego lodu

#### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Przetwórz jabłko, seler i paprykę za pomocą sokowirówki.
2. Dodaj wódkę. Lód należy rozdzielić na 4 szklanki, zalać sokiem pomidorowym i dobrze wymieszać.

*Podawaj natychmiast.*

### ORZEŹWIAJĄCY NAPÓJ BRZOSKWINIOWY Z MIĘTĄ

4 porcje

#### SKŁADNIKI

6 brzoskwiń, rozkrojonych, bez pestek  
10 g świeżych liści mięty  
60 ml likieru Creme de Menthe  
2 łyżeczki cukru  
70 g pokruszonego lodu  
500 ml wody mineralnej

#### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Przetwórz brzoskwinię i miętę za pomocą sokowirówki.
2. Dodaj likier Creme de Menthe i cukier.
3. Lód należy rozdzielić na 4 szklanki, zalać mieszanką brzoskwiniową i dobrze wymieszać.

*Podawaj natychmiast.*



## Przepisy – NAPOJE ENERGETYCZNE

### SOK Z WINOGRON, KIW I JAGÓD

2-4 porcji

Winogrona zawierają potas i żelazo i dostarczają dużo energii po dniu pełnym stresu.

#### SKŁADNIKI

500 g zielonych winogron bez pestek  
2 obrane kiwi  
250 g umytych truskawek  
500 ml mleka  
2 łyżki napoju proteinowego w proszku  
70 g pokruszonego lodu

#### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Przetwórz winogrona, kiwi i truskawki za pomocą sokowirówki.
2. Dodaj mleko, napój proteinowy w proszku i kruszony lód. Dokładnie zamieszaj.

*Podawaj natychmiast.*

### SOK Z MORELI, JABŁEK I GRUSZEK

2-4 porcji

#### SKŁADNIKI

4 duże rozkrojone morele bez pestek  
4 małe czerwona jabłka  
3 średniej wielkości gruszki  
250 ml mineralnej wody gazowanej  
70 g pokruszonego lodu

#### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Przetwórz morele, jabłka i gruszki za pomocą sokowirówki.
2. Dodaj wodę mineralną, lód i dobrze wymieszaj.

*Podawaj natychmiast.*

### SOK Z BURAKA, MARCHWI I POMARAŃCZY

4 porcje

#### SKŁADNIKI

8 marchwi  
2 małe umyte czerwone buraki  
5 g świeżej mięty  
4 obrane pomarańcze

#### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Przetwórz marchew, buraki czerwone, mięte i pomarańcze za pomocą sokowirówki.

*Podawaj natychmiast.*



## Przepisy – ULUBIONE POSIŁKI Z MIĄŻSZU

Aby błonnik z owoców i warzyw się nie zmarnował, podajemy kilka przepisów pozwalających wykorzystać pozostały błonnik.

### SŁONE CIASTO Z MARCHWI, DYNI I SERA FETA

6 porcji

#### SKŁADNIKI

- 8 listków ciasta francuskiego
- 30 g rozpuszczonego masła
- 1 drobno posiekany por
- 250 g mięszu dyni
- 250 g mięszu marchewki
- 250 g rozdrobnionego sera feta
- 3 jajko
- 1 białko
- 125 ml mleka
- 2 łyżeczki skórki z cytryny
- 3 łyżeczki posiekanej świeżej pietruszki

#### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Nałóż na siebie listki ciasta i natrzyj każdą warstwę roztopionym masłem. Włóż ciasto do 25 cm formy na ciasto i dociśnij go do dołu i na boki. Ukształtuj krawędź ciasta 1,5 cm nad krawędź formy.
2. Wymieszaj por, miąższ dyni i marchwi, ser feta, jajka, białka jajek, skórkę pomarańczową i pietruszkę. Wlej do formy na tort i piec w temperaturze 180 °C przez 25–30 minut lub do osiągnięcia złotego koloru.

### ZUPA JARZYNOWA Z BOCZKIEM

4 porcje

#### SKŁADNIKI

- 20g masła
- 1 drobno posiekana cebula
- 1 kość szynkowa
- 350 g mięszu z czerwonych buraków (zachowaj sok)
- 50 g mięszu z ziemniaków (zachowaj sok)
- 50 g mięszu z marchewki (zachowaj sok)
- 100 g mięszu z pomidorów (zachowaj sok)
- 50 g mięszu z kapusty (zachowaj sok)
- Do zachowanego soku dolej wodę tak, aby całkowita objętość wynosiła 2 litry.
- 4 pokrojone plasterki słoniny
- 1 łyżka soku z cytryny
- 125 g kwaśnej śmietany do ozdoby

#### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Roztop masło w dużym garnku, podsmaż cebulę na średnim ogniu do osiągnięcia złotego koloru (2–3 minuty).
2. Do garnka dodaj kość szynkową, miąższ z czerwonych buraków, ziemniaków, marchwi, pomidorów i kapusty oraz sok i zimną wodę, bekon i sok z cytryny.
3. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj przez 30–40 minut.
4. Wyjmij kość szynkową, wyrzuć kość i pokrój drobno mięso i wrzuć z powrotem do garnka.

*Podawaj ozdobione śmietaną.*

## STRUDEL Z MARCHWI, JABŁEK I SELERA

8 porcji

### SKŁADNIKI

30g masła  
1 mała drobno pokrojona cebula  
1 125 g mięszu z marchwi, jabłek i selera  
250 g sera Cottage  
2 łyżki drobno pokrojonych liści mięty  
1 ubite jajko  
12 arkuszy ciasta filo  
60 g dodatkowego rozpuszczonego masła  
100 g świeżego tartego parmezanu

### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Rozgrzej masło w dużej patelni, dodaj cebulę i smaż przez 2-3 minuty do miękkości. Przypraw w zależności od preferowanego smaku.
2. Wymieszaj cebulę, miąższ z marchwi, jabłek i selera, ser Cottage, mięte i jajka.
3. Przepołów plastry ciasta filo i umieść 3 plastry na sobie. Przykryj pozostałe plastry, aby nie wysychały. Natrzyj 1 plaster ciasta roztopionym masłem, posyp parmezanem, połóż kolejny plaster ciasta i ponownie natrzyj masłem i posyp serem. Powtarzaj aż do zużycia wszystkich plastrów.
4. Użyj łyżki, aby przemieścić ½ mieszanki z miąższem na jedną część ciasta. Zroluj raz i dodaj pozostałą mieszankę. Zroluj i połóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w piecu nagrzanym na 200 °C przez ok. 20–25 minut do osiągnięcia złotego koloru.

## SMAŻONE PLACKI Z PASTERNAKA, ZIÓŁ I POLENTY

6 porcji

### SKŁADNIKI

500 g mięszu pasternaku  
65 ml mleka  
2 jajka - oddzielone żółtka od białek  
50 g polenty  
35 g mąki tortowej  
1 łyżeczka posiekanego świeżego tymianku  
1 łyżeczka posiekanego świeżego rozmarynu  
1 łyżeczka przyprawy cayenne  
1 mała czerwona papryka pokrojona na mniejsze kawałki  
1 łyżka oleju

### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Zmieszaj miąższ pasternaku, mleko, żółtka jaj, mąkę, polentę, tymianek, rozmaryn, przyprawę cayenne i czerwoną paprykę. Ubij białka na sztywno i dodaj do mieszanki.
2. Rozgrzej olej na dużej patelni i ukształtuj placek za pomocą łyżki, smaż na każdej stronie przez około 1 minutę aż do osiągnięcia złotego koloru.

*Podawaj natychmiast.*

## PIANA CZEKOLADOWA Z OWOCAMI

6 porcji

### SKŁADNIKI

200 g białej czekolady  
200 g mięszu truskawek  
200 g mięszu malin  
3 łyżeczki żelatyny rozpuszczonej w 65 ml gorącej wody  
3 żółtka  
300 ml bitej śmietany  
30 g cukru pudru  
2 łyżki likieru Grand Marnier

### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Rozpuść czekoladę w gorącej łaźni wodnej, ostudź, ale uważaj, aby nie skrzepła. Wymieszaj miąższ truskawek i malin i odstaw. Wymieszaj rozpuszczoną czekoladę, żelatynę i żółtka jaj i ubijaj tak długo, aż mieszanka będzie jaśniejsza i błyszcząca. Ubij śmietaną z cukrem na sztywno w osobnym naczyniu, wymieszaj z mieszanką czekolady, miąższem i likierem Grand Marnier. Wlej do nawilżonej formy o objętości 5 filiżanek. Odczekaj kilka godzin lub całą noc w celu ochłodzenia.

## TORT MARCHWIOWY

16 porcji

### SKŁADNIKI

260 g mąki tortowej  
2 łyżeczki proszku do pieczenia  
1/2 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej  
1/2 łyżeczki mielonego cynamonu  
1/2 łyżeczki mielonego kardamonu  
60 g drobno posiekanych orzechów włoskich  
85 g rodzynek  
110 g brązowego cukru  
375 g mięszu marchewki  
2 lekko ubite jajka  
65 g kwaśnej śmietany

### SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA

1. Posmaruj i przygotuj formę 25x15 cm. W dużej misce przesiej mąkę, proszek do pieczenia, gałkę muszkatołową, cynamon i kardamon. Dodaj orzechy, rodzynki, brązowy cukier i miąższ marchwi. Dobrze wymieszaj. Dodaj jajka, olej i śmietanę. Mieszaj mikserem elektrycznym przy średniej prędkości tak długo, aż wszystkie składniki się wymieszają.
2. Wlej mieszankę do formy i piecz w temperaturze 180 °C przez 1 godzinę lub dopóki ciasto nie będzie gotowe – sprawdź szpikulcem. Wyjmij z piekarnika i pozostaw na 5 minut przed umieszczeniem na kratce tortowej.



## Poznámky / Megjegyzések / Uwagi

**Zákaznická podpora / Zákaznícka podpora /  
Ügyféltámogatás /  
Obsługa klienta**

info@sageappliances.cz  
info@sageappliances.sk  
info@sageappliances.hu  
info@sageappliances.pl

**Webové stránky / Webové stránky /  
Weboldalak /  
Strony internetowe**

www.sageappliances.cz • www.sagecz.cz  
www.sageappliances.sk • www.sagesk.sk  
www.sageappliances.hu • www.sagehu.hu  
www.sageappliances.pl • www.sagepl.pl

**Servisní centra / Servisné centrá / Szervizközpontok / Centra serwisowe**

**FAST ČR, a. s.**

Černokostelecká 1621  
Říčany u Prahy 251 01  
Tel.: +420 323 204 120

**FAST PLUS, spol. s r. o.**

Na pántoch 18  
831 06 Bratislava (Rača)  
Tel: +421 (2) 491 058 53

**FAST HUNGARY Kft.**

2045 Törökbálint  
Dulácska u. 1/a  
Magyarország  
Tel.: +36 23 330 830

**Fast Poland sp. z o. o.**

ul. Sokołowska 10  
05-090 Puchały  
Tel.: +48 22 417 91 23, 22 417 91 24



Registrowaná značka v Anglii a Walesu č. 8223512. Z důvodu neustálého vývoje spotřebiče se spotřebič vykreslený nebo vyfotografovaný v tomto dokumentu smí mírně lišit od vlastního spotřebiče.

Registrowaná značka v Anglicku a Walesu č. 8223512. Z důvodu neustálého vývoje spotřebiča sa spotřebič vykreslený alebo vyfotografovaný v tomto dokumente môže mierne líšiť od reálneho spotřebiča.

8223512 szám alatt bejegyzett márka Angliában és Walesben. A készülék folyamatos fejlesztése miatt az ebben a dokumentumban lévő képeken vagy fotókon ábrázolt készülék kissé különbözhet a konkrét készüléktől.

Marka zarejestrowana w Anglii i Walii nr 8223512. Z powodu nieustannego rozwoju urządzenie przedstawione na rysunku lub fotografii w niniejszym dokumencie może różnić się nieco od samego urządzenia.