

# **BORK**

**GERMANY**

## **SOKOWIRÓWKA**

### **JU CUP 21085 WT**

Dystrybutor:

# **BORK**

**POLSKA**

ul. J. Conrada 63, 31-357 Kraków, tel/fax 012 2902560

**[www.bork.com.pl](http://www.bork.com.pl)**

WYPRODUKOWANO W CHINACH

# **SOKOWIRÓWKA**

**JU CUP 21085 WT**

- 6** Ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa użytkowania, rekomendowane przez firmę BORK
- 7** Części składowe sokowirówki
- 9** Montaż sokowirówki
- 12** Eksploatacja sokowirówki
- 14** Demontaż sokowirówki
- 16** Warunki utrzymywania i czyszczenia urządzenia
- 18** Usuwanie usterek
- 19** Porady dotyczące wyciskania soku
- 22** Informacje o owocach i warzywach
- 25** Przepisy kulinarne

# Gratulujemy

zakup nowej sokowirówki BORK JU CUP 21085 WT

Naszym celem podczas opracowywania niniejszej instrukcji obsługi było przekazanie Państwu ogólnych informacji, pozwalających poznać różnorodne funkcje niniejszej sokowirówki JU CUP 21085 WT. Mamy nadzieję, że każda strona tego przewodnika – począwszy od przepisów kulinarnych, w skład których wchodzi świeże owoce i warzywa, aż do zadziwiająco prostej w obsłudze instrukcji obsługi – pozwoli Państwu przez długi okres czasu przygotowywać smaczne i zdrowe potrawy, czerpiąc z nich jednocześnie ogromne zadowolenie.

Dziękujemy za zakup i ...

**Rozkoszujcie się.**



## TROSZCZYMY SIĘ O BEZPIECZEŃSTWO NASZYCH KLIENTÓW

Firma BORK kładzie szczególny nacisk na bezpieczeństwo. Podczas konstruowania i wytwarzania wszystkich urządzeń, przede wszystkim troszczymy się o bezpieczeństwo naszych klientów. Niemniej jednak, należy pamiętać o tym, iż w czasie pracy ze wszystkimi urządzeniami elektrycznymi trzeba zawsze zachować ostrożność. Przed pierwszym użyciem sokowirówki należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi.

### ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS KORZYSTANIA Z SOKOWIRÓWKI I INNYCH URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH

- Przed eksploatacją sokowirówki należy dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi. Instrukcję obsługi urządzenia należy zachować w stanie nienaruszonym. W przypadku gdy sokowirówka zmieni właściciela, instrukcję należy przekazać razem z urządzeniem.
- Produkty należy wkładać do leja wysypowego za pomocą popychacza produktów. Nie należy wyciskać produktów posiadając się palcami.
- Nie należy dotykać niewielkich ostrzy znajdujących się na podstawie filtra ze stali nierdzewnej.
- Nie należy pozostawiać włączonych sokowirówki bez nadzoru. Należy zachować szczególną ostrożność gdy podczas eksploatacji urządzenia w jego pobliżu znajdują się dzieci; nie należy pozwalać dzieciom korzystać z sokowirówki.
- Przed rozpoczęciem eksploatacji należy sprawdzić, czy sokowirówka została prawidłowo zmontowana, w przeciwnym wypadku nie włączyć się.
- Sokowirówkę należy umieszczać tylko na suchej, równej powierzchni.
- Po eksploatacji i przed montażem sokowirówki należy wyłączyć urządzenie, a następnie odłączyć je od sieci.
- Należy regularnie sprawdzać przewód zasilający, wtyczkę i samo urządzenie. W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek usterek, należy przerwać eksploatację i udać się do autoryzowanego centrum serwisowego.
- Nie należy zanurzać przewodu zasilającego i silnika w wodzie lub innej cieczy.
- Urządzenie należy przechowywać w miejscach niedostępnych przez dzieci, osoby niepełnosprawne i starsze. Zabrania się pozostawiania ich bez opieki blisko włączonej sokowirówki!
- W przypadku uszkodzenia przewodu, wtyczki lub wystąpienia widocznych zmian w pracy urządzenia należy udać się do najbliższego autoryzowanego centrum serwisowego.
- Nie należy: pozostawiać przewodu zwisającego z krawędzi stołu, umieszczać przewodu na gorących powierzchniach, a także dopuścić do tworzenia się węzłów.
- Nie należy umieszczać urządzenia w bliskiej odległości od gorących powierzchni, płyt elektrycznych i nagranych kuchenek.
- Po eksploatacji, przed przenoszeniem i czyszczeniem sokowirówki zawsze należy wyłączyć urządzenie, a następnie odłączyć je od sieci.
- Wszystkie naprawy i usługi (za wyjątkiem czyszczenia) powinny być przeprowadzane w autoryzowanym centrum serwisowym.
- Sokowirówka jest przeznaczona do przygotowywania soków tylko w warunkach domowych.

**UWAGA!** PODCZAS OBRÓBKİ TWARDEYCH WARZYW I OWOCÓW SOKOWIRÓWKA NIE POWINNA PRACOWAĆ NIEPRZERWANIE NA WYSOKICH OBROTACH DŁUŻEJ NIŻ 4 MINUTY. PRODUKTY NALEŻY WKŁADAĆ DO LEJA WSYPOWEGO ZA POMOCĄ POPYCHACZA PRODUKTÓW. NIE NALEŻY WYCISKAĆ PRODUKTÓW POSIĄKUJĄC SIĘ PALCAMI.

## CZĘŚCI SKŁADOWE SOKOWIRÓWKI

**Opatentowany, wyjątkowo szeroki lej wyspowy, mieści całe owoce tj. jabłka, marchew, pomidory i oczyszczone pomarańcze.**  
Pozwala szybko i łatwo wyciskać sok z dowolnych owoców i warzyw.

**Pokrywa sokowirówki.**  
Można myć w zmywarce.

**Uchwyt urządzenia zamykającego.**  
Sokowirówka nie będzie pracować, dopóki pokrywa nie zostanie prawidłowo zamontowana, a uchwyt urządzenia zamykającego nie będzie ustawiony w położeniu pionowym.

**Duży zbiornik na miążgę.**  
Wyposażony w uchwyt; można myć w zmywarce.

**Wysoka wydajność.**  
Podstawa z wmontowanym silnikiem o mocy 850 W.

**Przewód zasilający.**  
Owija się wokół nożek i mocuje pod dnem sokowirówki.



**Popychacz produktów.** Przeznaczony do przepychania całych warzyw i owoców przez lej wyspowy.

**Drobno porowaty filtr** ze stali nierdzewnej; można myć w zmywarce.

**Czasza filtra.**  
Można myć w zmywarce.

**Dzbanek na sok o pojemności 1 litra.**  
Z wygodną rączką, dla praworęcznych i leworęcznych. Można myć w zmywarce.

**Zdemontowany boczny filtr.**  
Pozwala nalewać sok bez piany.

**3-pozycyjny wyłącznik.**  
Dwie prędkości i położenie „Wyt.”. Niska prędkość jest przeznaczona do wyciskania soku z miękkich owoców, z dużą zawartością wody, np. z arbuźów. Wysoka prędkość jest przeznaczona do wyciskania soku z twardych owoców i warzyw.

## CZĘŚCI SKŁADOWE SOKOWIRÓWKI

### Wbudowany separator piany

Nasadka pozwala oddzielać pianę podczas nalewania soku do szklanki.

### Pokrywka dzbanka na sok

Zapobiega rozpryskiwaniu się soku podczas eksploatacji sokowirówki; Wstawiając dzbanek do lodówki należy przykryć go pokrywką.

### Dzbanek na sok o pojemności 1 litr



Uwaga! Aby nalać sok z pianką, należy wyjąć filtr z dzbanka.





**Krok 1:**  
Ustawić misę filtra na bazę sokowirówki.



**Krok 2:**  
Wyrównać miejsca styku filtra z podstawą i nacisnąć do kliknięcia. Należy się upewnić, czy filtr ze stali nierdzewnej został dokładnie zamontowany wewnątrz misy, umieszczonej na podstawie sokowirówki.



**Krok 3:**  
Zamocować pokrywkę na misie filtra tak, aby lej wyspowy był umieszczony dokładnie nad filtrem wykonanym ze stali nierdzewnej.



### Krok 4:

Podnieść uchwyt urządzenia zamykającego do góry; upewnić się, czy wszedł w dwa wgłębienia po obu stronach pokrywy sokowirówki. Uchwyt urządzenia zamykającego powinien być podniesiony do góry i zatrzaśnięty na pokrywce.



### Krok 5:

Wstawić popychacz produktów do leja wyspowego tak, aby niewielki występ wewnątrz i na zewnątrz leja wszedł w rowek umieszczony na popychaczu.



Wsunąć popychacz w lej wyspopy do oporu.

UWAGA! MOŻNA RÓWNIEŻ  
POSTAWIĆ ZWYKŁĄ SZKLANKĘ POD  
SPŁYWAJĄCY SOK.



**Krok 6:**  
Prawidłowo zainstalować zbiornik na miążgę,  
lekko go przechylając.

**Rada:**  
Aby nie trzeba było myć zbiornika, można  
wcześniej włożyć do niego torebkę przeznaczoną  
do zamrażania żywności lub zwykły plastikowy  
worek.



**Krok 7:**  
Postawić dzbanek na sok pod kranik  
umieszczony z prawej strony sokowirówki. Aby  
uniknąć przyskania, należy na dzbanek nałożyć  
pokrywkę.

## EKSPLOATACJA SOKOWIRÓWKI

### Krok 1:

Umyć owoce i warzywa, z których ma być wyciskany sok.

**UWAGA! DO LEJA WSYPOWEGO NALEŻY WKŁADAĆ CAŁE OWOCE I WARZYWA. WYCISKAJĄC SOK Z MARCHWI, NALEŻY WKŁADAĆ PRODUKT DO LEJA WSYPOWEGO GRUBYM KOŃCEM DO PRZODU.**

### Krok 2:

Upewnij się, czy sokowirówka została prawidłowo zmontowana. Przed każdym użyciem należy sprawdzać, czy filtr ze stali nierdzewnej jest dokładnie umyty (patrz: rozdz. Warunki utrzymywania i czyszczenia urządzenia). Przed rozpoczęciem wyciskania soku, należy podstawić dzbanek (lub szklanę) pod kranik.

### Krok 3:

Włożyć przewód zasilający do gniazdka o napięciu 230/240V. Przesunąć włącznik sokowirówki do góry, aby włączyć niską prędkość, lub w dół, aby ustawić dużą prędkość – w zależności od rodzaju owoców czy warzyw. Prędkość wyciskania należy wybrać posiłkując się tabelką.

**UWAGA! PODCZAS OBRÓBKI TWARDYCH WARZYW I OWOCÓW TAKICH JAK JABŁKA, MARCHEW CZY BURAKI SOKOWIRÓWKĄ NIE POWINNA PRACOWAĆ NIEPRZERWANIE NA WYSOKICH OBROTACH DŁUŻEJ NIŻ 4 MINUTY. CO 4 MINUTY NALEŻY WYŁĄCZYĆ SOKOWIRÓWKĘ NA OK. 1 MINUTĘ.**

TABELA WYBORU PRĘDKOŚCI

Jabłka	wysoka
morele (usunęta pestka)	niska
buraki	wysoka
jagody	niska
brokuły	niska
brukselka	wysoka
kapusta	niska
marchew	wysoka
kalafior	niska
seler	wysoka
ogórek	niska
fenkuł	wysoka
winogrono (bez pestek)	niska
owoce kiwi	niska
mango	niska
dynia	niska
brzoskwinie (usunąć pestkę)	niska
pomarańcze (oczyszczone)	wysoka lub niska
gruszki	niska – dla miękkich wysoka – dla twardych
ananas	wysoka
śliwki (usunęta pestki)	niska
maliny	niska
pomidory	niska
arbuz	niska

### Krok 4:

Włączyć silnik i włożyć produkty do leja wspowego, przepychając je popychaczem produktów. W celu uzyskania jak największej ilości soku należy powoli przepychać owoce i warzywa przez lej wspowy.



### Krok 5:

Sok będzie się zbierał w dzbanku, a miazga – w pojemniku.

**Uwaga!** Nie należy przepychać produktów i czyścić leja wspowego palcami. Do przepychania produktów należy używać tylko popychacza produktów.

**UWAGA!** W CELU USUNIĘCIA MIAZGI PODCZAS EKSPLOATACJI URZĄDZENIA, NALEŻY WYŁĄCZYĆ SOKOWIRÓWKĘ I OSTROŻNIE ZDJAĆ POJEMNIK Z MIAZGĄ. (ABY KONTYNUOWAĆ WYCISKANIE SOKU, NALEŻY PONOWNIE ZAINSTALOWAĆ POJEMNIK NA MIAZGĘ).

**Uwaga!** Przepelniony pojemnik na miazgę może być przyczyną nieprawidłowej pracy urządzenia.





**Krok 1:**  
Wylączyć sokowirówkę (przekręcić wyłącznik w położenie Off), a następnie odłączyć urządzenie od sieci.

**Krok 2:**  
Zdjąć pojemnik na miazgę, chwytając za rączkę i odsuwając od urządzenia.



**Krok 3:**  
Obiema rękami chwycić za uchwyt urządzenia zamykającego i w celu wyjęcia go z rowków znajdujących się w pokrywie sokowirówki pociągnąć go do tyłu.



**Krok 4:**  
Opuścić uchwyt urządzenia zamykającego.



**Krok 5:**  
Zdjąć pokrywkę z sokowirówki.



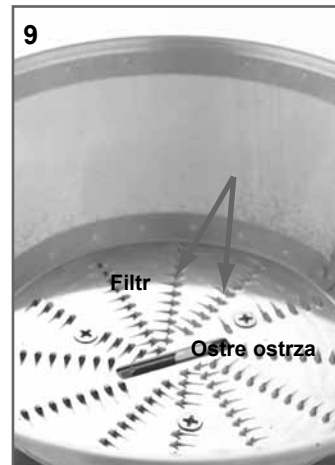
**Krok 6:**  
Aby zdjąć filtr, należy chwycić za podstawę sokowirówki i trzymając za dzióbek obrócić misę filtra,.



**Krok 7:**  
Zdjąć z podstawy misę filtra, razem z filtrem ze stali nierdzewnej.



**Krok 8:**  
Odwrócić misę filtra i ostrożnie wyjąć z niej filtr (najlepiej robić to nad zlewem).



**UWAGA!** WEWNĄTRZ FILTRA ZE STALI NIERDZEWNEJ ZNAJDUJĄ SIĘ NIEWIELKIE, OSTRE NOŻE, KTÓRE PRZECINAJĄ I PRZERABIAJĄ OWOCE I WARZYWA. NIE NALEŻY DOTYKAĆ OSTRZY, ZNAJDUJĄCYCH SIĘ WEWNĄTRZ FILTRA.

## WARUNKI UTRZYMYWANIA I CZYSZCZENIA URZĄDZENIA

- W celu usunięcia miazgi, należy po zakończeniu eksploatacji, opłukać pod bieżącą wodą wszystkie części nadające się do mycia. Nie należy montować urządzenia, aż do ich wyschnięcia.
- Po zdemontowaniu urządzenia wszystkie części nadające się do mycia w gorącej wodzie zawierającej środek myjący.



- Pokrywkę sokowirówki, misę filtra, pojemnik na miazgę, filtr ze stali nierdzewnej i dzbanek na sok można myć w zmywarce. (tylko na najwyższej półce).
- Przetrzeć podstawę sokowirówki wilgotną szmatką.
- Przed umyciem dzbanka, należy wyjąć z niego filtr i opłukać go pod bieżącą wodą.
- Aby otrzymywany sok zawsze był najwyższej jakości, po każdej eksploatacji należy dokładnie umyć filtr ze stali nierdzewnej specjalną nylonową szczotką. Trzymając filtr pod bieżącą wodą, należy czyścić go od wewnątrz na zewnątrz. Po umyciu filtra, należy upewnić się czy małe otwory nie są zablokowane. Jeśli otwory są wypełnione resztkami miazgi, aby dokładnie oczyścić filtr należy zanurzyć go w wodzie z 10% sokiem cytrynowym. Filtr można też myć w zmywarce.
- Nie zanurzać filtra ze stali nierdzewnej w wybielaczu.
- Należy zachować ostrożność podczas czyszczenia filtra.

**UWAGA!** NIE NALEŻY ZANURZAĆ PODSTAWY Z SILNIKIEM W WODZIE LUB INNEJ CIECZY.

W ŚRODKU FILTRA I W LEJU WSYPOWYM ZNAJDUJĄ SIĘ OSTRE NOŻE, KTÓRE ROZCINAJĄ OWOCE I WARZYWA W CZASIE OBRÓBK. NIE NALEŻY DOTYKAĆ NOŻY UMIESZCZONYCH WEWNĄTRZ FILTRA I W LEJU WSYPOWYM.



### Rada:

Aby nie trzeba było myć pojemnika na miazgę, można wcześniej włożyć do niego worek przeznaczony do zamrażania żywności lub zwykły worek plastikowy. Po zakończeniu wyciskania soku, należy wyjąć worek z miazgą i wyrzucić go do śmieci.



- Owoce i warzywa o intensywnej barwie mogą pozostawiać kolorowe ślady na plastikowych częściach. Aby uniknąć tego, należy umyć części sokowirówki zaraz po zakończeniu pracy.
- W przypadku gdy ślady się nie zmyły, należy zamoczyć plastikowe części w wodzie z dodatkiem 10% soku cytrynowego lub wyczyścić neutralnym środkiem myjącym.

UWAGA! DLA WYGODY KONSUMENTÓW, DO WYPOSAŻENIA SOKOWIRÓWKI ZOSTAŁA DOŁĄCZONA NYLONOWA SZCZOTECZKA DO MYCIA FILTRA.

UWAGA! ABY UŁATWIĆ MYCIE FILTRA, NALEŻY PO ZAKOŃCZENIU EKSPLOATACJI WŁOŻYĆ GO NA 10 MINUT DO GORĄCEJ WODY Z MYDŁEM. JEŚLI MIAZGA ZASCHNIE NA FILTRZE TO MOŻE ZATKAĆ MNIEJSZE OTWORY FILTRA I SPOWODOWAĆ ZMNIEJSZENIE WYDAJNOŚCI SOKOWIRÓWKI.

### INFORMACJA O CERTYFIKACJI

Produkt posiada certyfikat zgodny z ustawą „O ochronie praw konsumentów”.

## USUWANIE USTEREK

Możliwa przyczyna	Proste rozwiązania
Po włączeniu urządzenie nie działa.	Możliwe, że uchwyt mechanizmu zamykającego jest nieprawidłowo zatrzasknięty. Uchwyt powinien wejść w dwa rowki, znajdujące się po bokach pokrywki (patrz: rys. krok 10, str. 8)
W czasie wyciskania soku silnik zatrzymuje się	Przy zbyt energicznym wyciskaniu soku, wilgotna miazga może zbierać się pod pokrywką. Należy powoli wkładać produkty do leja wyspowego. Oczyszczyć filtr, misę filtra i pokrywkę sokowirówki. Wysoką prędkość obróbki należy włączyć razem z niską prędkością.
W filtrze gromadzi się zbyt duża ilość miazgi	Przerwać proces wyciskania soku. Zdjąć pokrywkę i usunąć miazgę. Z powrotem zmontować urządzenie i kontynuować wyciskanie soku. Spróbować na przemian wkładać twarde i miękkie owoce lub warzywa.
Miazga zawiera zbyt dużo wilgoci i ilość soku jest mniejsza	Spróbować zmniejszyć prędkość pracy urządzenia. Wyjąć filtr ze stali nierdzewnej i dokładnie przeczyszczyć otwory szczoteczką. Oplukać filtr w gorącej wodzie. Jeśli otwory filtra są zablokowane, należy zamoczyć go w gorącej wodzie z dodatkiem 10% soku cytrynowego lub umyć filtr w zmywarce. Pomoże to usunąć włókna owoców i warzyw, przeszkadzające wypływaniu soku.
Między wierzchnią krawędzią miski i pokrywką sokowirówki przecieka sok	Zwolnić wkładanie produktów do leja wyspowego. Wyciskać na niższej prędkości sok z owoców lub warzyw z większą ilością wilgoci (np. z pomidorów czy arbużów).
Sok z miski filtra rozpryskuje się przez dzióbek	Zwolnić wkładanie produktów do leja wyspowego

### INFORMACJE DOTYCZĄCE SOKU.

95% wszystkich wartości odżywczych, znajdujących się w owocach i warzywach, można odnaleźć w soku. Świeżo wyciśnięte soki są źródłem witamin i minerałów, a więc stanowią ważną część dobrze zbilansowanej diety.

Sok można sporządzić z dowolnych warzyw i owoców. Najlepiej jest wybierać ulubione owoce lub warzywa, a następnie decydować, jakich przypraw należy do nich dodać.

Świeżo wyciśnięty sok należy spożyć natychmiast po przygotowaniu.

### NABYWANIE I PRZECHOWYWANIE OWOCÓW I WARZYW

- Przed przystąpieniem do wyciskania soku, należy umyć wszystkie owoce i warzywa.
- Sok należy wyciskać tylko ze świeżych produktów.
- Aby nabyć świeże produkty, należy wybierać owoce i warzywa w zależności od sezonu (patrz tabela „Informacje o owocach i warzywach”).
- Przed przystąpieniem do wyciskania soku należy umyć wszystkie produkty.
- Większość owoców i twardych warzyw można przechowywać w temperaturze pokojowej. Delikatne i szybko psujące się produkty, tj. pomidory, warzywa liściaste, seler, ogórki i rośliny korzenne, należy przechowywać w lodówce.

### PRZYGOTOWYWANIE WARZYW I OWOCÓW.

- Przed przystąpieniem do wyciskania soku należy oczyścić owoce (tj. ananas, mango, dynia) ze skórki.
- Sok z cytrusów należy wyciskać tylko po uprzednim usunięciu skórki.
- Przed rozpoczęciem wyciskania soku z owoców z twardymi pestkami, tj. nektarynki, brzoskwinie, mango, morele, śliwki, wiśnie, należy usunąć wszystkie pestki.
- Aby sok jabłkowy nie ściemniał, można dodać do niego troszkę soku z cytryny.

#### Rada:

Sokowirówka pozwala uzyskać prawdziwy sok pomarańczowy z pianką. W tym celu należy z dobrze schłodzonej pomarańczy zdjąć skórkę, a następnie wycisnąć z niej sok.

### PRAWIDŁOWA TECHNIKA WYCISKANIA SOKU.

Podczas wyciskania soku z kilku różnych produktów, należy rozpocząć eksploatację od obróbki najbardziej miękkich produktów, obrabiając je na niskiej prędkości. Następnie należy przełączyć sokowirówkę na wysoką prędkość i wyciskać sok z twardych warzyw lub owoców.

Aby wycisnąć sok z przypraw korzennych, pędów i zielonych warzyw liściastych, należy (pracując na niskiej prędkości) skręcać je w pęczek lub wrzucać między innymi składnikami.

Owoce i warzywa zawierają różną ilość płynów. Ta ilość może się również różnić wśród produktów jednego rodzaju, np. z pomidorów jednej partii można otrzymać więcej soku niż z pomidorów innej partii.

Aby otrzymać smaczny koktajl z soków owocowych lub warzywnych, należy dokładnie przestrzegać ilości składników podanych w przepisach.

Uwaga! W celu wyciśnięcia jak największej ilości soku, należy powoli wkładać owoce i warzywa do sokowirówki.

Uwaga! Do soku z przypraw i warzyw liściastych należy dodawać owoce i warzywa.

### **OTRZYMYWANIE PRAWIDŁOWEJ MIESZANKI.**

Tworzenie rozmaitych koktajli z soków jest dosyć łatwe. Smak, kolor i skład koktajlu zależy od indywidualnych upodobań. Przed przystąpieniem do wyciskania soku należy się zastanowić czy dany produkt można połączyć z innym. Produkty o mocnym smaku, tłumią delikatny smak innych produktów. Można również kierować się prostą zasadą: produkty z dużą zawartością skrobi i miazgi łączymy z owocami i warzywami, zawierającymi dużo płynów.

### **WYKORZYSTANIE MIAZGI**

Miazga, pozostająca po wyciśniętym soku, składa się głównie z celulozy i włókien, które również zawierają ważne składniki potrzebne w codziennej diecie. Miazgę można wykorzystać na różne sposoby, pod warunkiem, że zostanie ona użyta w dniu sporządzenia soku.

Niniejsza instrukcja obsługi zawiera przepisy, w których wykorzystuje się miazgę.

Miazgę można również dodawać do zapiekanek i zup lub (jeśli jest to miazga owocowa) zapiec, kładąc na wierzchu merengi i otrzymując w ten sposób pyszny deser.

Miazgę można także dodawać do kompostu (jeżeli ktoś zajmuje się sadownictwem).

Uwaga! Należy pamiętać, że w miazdze mogą pozostać cząstki owoców lub warzyw. Dlatego przed jej wykorzystaniem, należy usunąć wszystkie twarde elementy.

## INFORMACJE O OWOCACH I WARZYWACH

OWOCE/WARZYWA	SEZON KUPOWANIA	PRZECHOWYWANIE	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA (KJ/ILOŚĆ KALORII)
jabłka	jesień/zima	Przewiewne plastikowe torebki, w lodówce	duża zawartość włókien dietetycznych i wit. C	100g = 150kJ (36kal.)
morele	lato	bez pokrywki, w pojemniku na owoce, w lodówce	duża zawartość włókien dietetycznych i potasu	100g = 285kJ (67kal)
buraki	zima	odciąć końcówki i przechowywać w lodówce	kwas foliowy, włókna dietetyczne, wit. C i potas	100g = 120kJ (28kal.)
jagody, borówki	lato	w opakowaniu, w lodówce	witamina C	100g = 236kJ (56kal.)
brokuły	jesień/zima	w plastikowych torebkach, w lodówce	wit. C, kwas foliowy, wit. B2, B5, E, B6 I włókna dietetyczne	100g = 195kJ (23kal.)
brukselka	jesień/zima	bez pokrywki, w lodówce lub w pojemniku na owoce i warzywa	wit. C, B2, B6, E, kwas foliowy i włókna dietetyczne	100g = 110kJ (26kal.)
kapusta	zima	oczyścić, przechowywać w opakowaniu, w lodówce	wit. C, kwas foliowy, potas, wit. B6 i włókna dietetyczne	100g = 110kJ (26kal.)
marchewka	zima	bez opakowania, w lodówce	wit.: A, C, B6, włókna dietetyczne	100g = 104kJ (25kal.)

OWOCE/WARZYWA	SEZON KUPOWANIA	PRZECHOWYWANIE	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA (KJ/ILOŚĆ KALORII)
kalafior	jesień/zima	usunąć liście i przechowywać w plastik. torebce, w lodówce	wit.: C, B5, B6, kwas foliowy, wit. K, potas	100g = 55kJ (13kal.)
seler	jesień/zima	w lodówce, w plastikowej torebce	wit. C, potas	100g = 68kJ (8,9kal.)
ogórek	lato	w pojemniku na owoce i warzywa w lodówce	wit. C	100g = 42kJ (10kal.)
fenkuł	zima/wiosna	w pojemniku na owoce i warzywa w lodówce	wit. C i włókna dietetyczne	100g = 48kJ (12kal.)
winogrona (bez pestek)	lato	w plastikowych torebkach w lodówce	wit. C, B6 i potas	100g = 284kJ (68kal.)
kiwi	zima/wiosna	pojemnik na owoce, w lodówce	wit. C, potas	100g = 100kJ (40kal.)
mango	lato	w zamkniętym pojemniku w lodówce	wit.: A, C, B1, B6, potas	100g = 84kJ (50kal.)
melon, arbuz	lato/jesień	pojemnik na owoce w lodówce	wit. C, kwas foliowy, włókna dietetyczne, wit. A	100g = 105kJ (25kal.)
nektarynki	lato	pojemnik na owoce w lodówce	wit. C, B3, potas i włókna dietetyczne	100g = 197kJ (47kal.)
pomarańcze	zima/jesień/wiosna	przez 1 tydzień – w chłodnym, suchym miejscu; dłużej – w lodówce	wit. C: 35mg/100g	100g = 107kJ

## INFORMACJE O OWOCACH I WARZYWACH

OWOCE/WARZYWA	SEZON KUPOWANIA	PRZECHOWYWANIE	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA (KJ/ILOŚĆ KALORII)
brzoskwinie	lato	bez pokrywki, w lodówce	wit. C, B3, potas i włókna dietetyczne	100g = 137kJ (32kal.)
gruszki	jesień	bez pokrywki, w lodówce	włókna dietetyczne	100g = 167kJ (40kal.)
ananasy	lato	bez pokrywki, w lodówce	wit. C	100g = 163kJ (39kal.)
śliwki	lato	bez pokrywki, w lodówce	włókna dietetyczne	100g = 157kJ (37kal.)
maliny	lato	bez pokrywki, w lodówce	wit. C, żelazo, potas i magnez	100g = 104kJ (24kal.)
pomidory	lato	bez pokrywki, w pojemniku na owoce i warzywa w lodówce	wit. C, włókna dietetyczne, wit. E, kwas foliowy, wit. A	100g = 90kJ (22kal.)

### **RADA: !**

Sokowirówka pozwala uzyskać prawdziwy sok pomarańczowy z pianką. W tym celu należy z dobrze schłodzonej pomarańczy zdjąć skórkę, a następnie wycisnąć z niej sok.



### **SOK Z JABŁEK, MARCHWI I SELERA**

(powstaje ok. 2 filiżanek)

**4 małe jabłka gatunku Granny Smith**

**3 średnie, oczyszczone marchewki**

**4 łodygi selera**

- Przetworzyć w sokowirówce jabłka, marchewki i seler.

Dobrze wymieszać i podawać od razu.

### **SOK Z MARCHWI, BURAKÓW I POMARAŃCZY**

(powstaje ok. 2 filiżanek)

**2 średnie, oczyszczone marchewki**

**3 średnie, oczyszczone buraki**

**4 oczyszczone pomarańcze**

- Przetworzyć w sokowirówce marchewki, buraki i pomarańcze.

Podawać od razu.

### **SOK Z JABŁEK, GRUSZEK I TRUSKAWEK**

(powstaje ok. 3 filiżanek)

**1 małe jabłko gatunku Granny Smith**

**3 małe dojrzałe gruszki**

**1 szklanka truskawek, oczyszczonych z szypulek**

- Przetworzyć w sokowirówce jabłko, gruszki i truskawki.

Podawać od razu.

### **SOK Z MELONA, MIĘTY I MANGO**

**1** małego melona, oczyścić, usunąć nasiona  
i rozciąć na pół

**3** gałązki świeżych liści mięty

**1** owoc mango, rozciąć na pół, usunąć  
pestkę i oczyścić

- Przetworzyć w sokowirówce melona, miętę  
i mango.

Podawać od razu.

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

(powstaje ok. 3 filiżanki)

**3** średnie pomidory

**1** duży ogórek

**1** duży pęczek świeżej pietruszki

**3** średnie marchewki

- Przetworzyć w sokowirówce pomidory,  
ogórka, pietruszkę i marchewkę.

Podawać od razu.

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

(powstaje ok. 3 filiżanki)

**2** oczyszczone korzenie pasternaku

**4** oczyszczone gałązki selera

**4** średnie gruszki, bez ogonków

- Przetworzyć pasternak, seler i gruszki  
w sokowirówce.

Podawać od razu.

### **SOK Z POMIDORÓW, MARCHWI I CZERWONEJ PAPRYKI**

(powstaje ok. 3 filiżanek)

**2 małe strączki czerwonej papryki**

**3 średnie pomidory**

**3 oczyszczone marchewki**

**4 gałązki pietruszki**

- Oczyszczyć strąki papryki i usunąć nasiona.

- Przetworzyć w sokowirówce pomidory, pietruszkę, marchewkę i paprykę.

Podawać od razu.

### **SOK Z JEŻYN, GRUSZEK I GREJPFRUTA**

(powstaje ok. 3 filiżanek)

**250g jeżyn**

**3 dojrzałe gruszki**

**2 grejpfruty, oczyszczone**

- Przetworzyć w sokowirówce jeżyny, gruszki i grejpfruty.

Podawać od razu.

### **SOK Z BURAKÓW, JABŁEK I SELERA**

**4 średnie, oczyszczone buraki**

**2 nieduże jabłka Granny Smith**

**4 gałązki selera**

- Przetworzyć buraki, jabłka i seler w sokowirówce.

Podawać od razu.

## **SOK Z OGÓRKA, SELERA, FENKUŁU I KIEŁKÓW FASOLI**

(powstaje ok. 3 filiżanek)

**1 duży ogórek**

**3 gałązki selera**

**1 główka fenkuła, oczyszczona**

**2 szklanki kiełków fasoli**

- Przetworzyć w sokowirówce ogórek, seler, fenkuł i fasolę.

Podawać od razu.

## **PIENIĄCY SIĘ SOK POMARAŃCZOWY**

(powstaje ok. 8-10 filiżanek)

**1kg oczyszczonych pomarańczy**

**Przetworzyć pomarańcze w sokowirówce.**

Podawać od razu.

(Przed wyciskaniem soku, należy pomarańcze schłodzić w lodówce).

### ZUPA ZE ŚWIEŻYCH WARZYW Z MAKARONEM

(4 porcje)

- 1 mały pomidor
- 1 mała cebula, oczyszczona
- 2 marchewki
- 1 strąk zielonej papryki, oczyścić i usunąć nasiona
- 1 łyżka stołowa masła
- 1 łyżka stołowa mąki
- 375 ml bulionu warzywnego
- 425g bobu konserwowego
- 1 opakowanie 2-minutowego makaronu
- świeżo zmielony pieprz

- Przetworzyć w sokowirówce pomidory, cebulę, marchewkę i zieloną paprykę.
- Roztopić masło w rondelku, na średnim ogniu.
- Dodać mąkę, rozmieszać i gotować przez 1 minutę, ciągle mieszając.
- Dodać wyciśnięty sok, mieszankę warzywną i zapieczony bób.
- Doprowadzić do wrzenia, następnie zmniejszyć ogień i zostawić na powolne gotowanie, na 10 minut.
- Dodać makaron, gotować jeszcze 2 minuty, dopóki makaron nie będzie miękki.

Rozlać zupę do 4 bulionówek, doprawić czarnym pieprzem i podawać.

### GAZPACHO

( 4 porcje)

- 4 średnie pomidory
- 4 gałązki świeżej pietruszki
- 1 duży ząbek czosnku
- 1 mała cebula, oczyszczona
- 2 marchewki
- 2 gałązki selera
- 1 strączek czerwonej papryki, oczyścić i usunąć nasiona
- 1 ogórek
- 2 łyżki stołowe czerwonego octu winnego
- świeżo mielony pieprz
- 1 szklanka zmielonego lodu
- 3 łyżki stołowe zmielonej świeżej bazylii

- Przetworzyć pomidory, pietruszkę, czosnek, cebulę, marchewkę, seler, czerwoną paprykę i ogórek w sokowirówce.
  - Dodać ocet i czarny pieprz, wymieszać.
  - Rozłożyć lód do 4 bulionówek
- Wlać wyciśnięty sok, przyprawić bazylią i można podawać.

## **MAKARON Z SOSEM PROWANSALSKIM**

(4 porcje)

**4 pomidory**

**2 gałązki świeżej pietruszki**

**1 gałązka selera**

**2 duże ząbki czosnku**

**1 nieduża cebula**

**1 czerwona papryka, oczyszczona z nasion**

**1 łyżka stołowa pasty pomidorowej**

**1/2 szklanki czerwonego wina**

**2 łyżeczki oregano**

**500g ugotowanego makaronu**

**3 łyżki startego sera Parmezan**

- Przetworzyć w sokowirówce pomidory, pietruszkę, seler, czosnek, cebulę i paprykę.
- Wymieszać pastę pomidorową z czerwonym winem, dodać wyciśnięty sok.
- Wlać do rondla i gotować na średnim ogniu 3-4 minuty.
- Dodać makaron i dobrze wymieszać. Rozłożyć otrzymaną potrawę na 4 talerze.
- Posypać oregano i serem Parmezan.

Podawać od razu.

## **NAPÓJ JOGURTOWY Z MANGO, MELONA I POMARAŃCZY**

**1 mango, oczyszczone ze skórki i przekrojone na pół**

**1/2 niedużego melona, oczyszczonego ze skóry i nasion, przekroić na dwie równe części**

**5 pomarańczy bez skórki**

**4 łyżki stołowe jogurtu naturalnego**

- Przetworzyć w sokowirówce mango, melona i pomarańcze.
- Wlać do dużej miski i ubić z jogurtem.

Podawać od razu.

### GAZOWANY NAPÓJ CHŁODZĄCY Z GRUSZEK I MORELI

(4 porcje)

**4 duże morele, rozciąć na pół i usunąć pestki**

**3 duże gruszki**

**250ml wody mineralnej**

**1 szklanka kruszonego lodu**

- Przetworzyć morele i gruszki w sokowirówce.
- Rozłożyć lód do 4 wysokich szklanek.
- Nalać do szklanek wyciśnięty sok.
- Dodać do każdej szklanki wodę mineralną i dobrze wymieszać.

Podawać od razu.

### KOKTAJL Z MELONA, TRUSKAWEK I MARACUI

(4 porcje)

**1/2 melona, oczyszczonego, bez skórki i ziaren, przekroić na 2 równe części**

**250g oczyszczonych truskawek**

**miąższ z 2 owoców maracui**

**1 szklanka mielonego lodu**

- Przetworzyć melona i truskawki w sokowirówce.
- Wymieszać z miąższem maracui.
- Rozłożyć lód do 4 szklanek, wlać sok i dobrze rozmieszać.

Podawać od razu.

### MIESZANKA TROPIKALNA

(4 porcje)

**2 owoce mango, rozciąć na pół, usunąć pestki i oczyścić**

**3 oczyszczone owoce kiwi**

**1/2 małego ananasa, oczyścić, rozciąć na pół**

**1/2 szklanki świeżych liści mięty**

**1 szklanka kruszonego lodu**

- Przetworzyć w sokowirówce mango, kiwi, ananasa i mięte.
- Rozłożyć lód do 4 szklanek, na wierzch nalać sok i dobrze wymieszać.

Podawać od razu.

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

(4 porcje)

**3 średnie gruszki**

**4 oczyszczone rzodkiewki**

**3 gałązki selera**

**1 szklanka kruszonego lodu**

- Przetworzyć gruszki, rzodkiewkę i seler w sokowirówce.
- Rozłożyć do 4 szklanek lód, nalać sok i dokładnie wymieszać.

Podawać od razu.



### PINA KOLADA

(4 porcje)

**1 kokosa, oczyszczonego i przekrojonego na połowę**

**1 dużego ananasa, oczyszczonego ze skórki i pokrojonego na ćwiartki**

**3 łyżki stołowe likieru Malibu**

**500ml wody gazowanej**

**1 szklanka pokruszonego lodu**

**- Przetworzyć kokos i ananasa w sokowirówce.**

- Dodać likier i wodę gazowaną, wymieszać.

- Rozłożyć lód do 4 wysokich szklanek, wlać sok i dobrze wymieszać.

Podawać od razu.

### KRWAWA MERY

(4 porcje)

**4 średnie pomidory**

**2 gałązki selera**

**1 strączek czerwonej papryki, usunąć nasiona**

**1/3 szklanki wódki**

**1 szklanka kruszonego lodu**

- Przetworzyć pomidory, seler i czerwoną paprykę w sokowirówce.

- Dodać wódkę. Rozłożyć lód do 4 szklanek, nalać sok i dobrze wymieszać.

Podawać od razu.

### ORZEŻWIAJĄCY NAPÓJ Z WINOGRON, KIWY I WIŚNI

(6 porcji)

Winogrona zawierają potas i żelazo, co pozwoli wam ożywić się po męczącym dniu.

**500g zielonych winogron, bez pestek**

**2 owoce kiwi, oczyszczone**

**250g oczyszczonych truskawek**

**500ml odtłuszczonego mleka**

**2 łyżki stołowe sproszkowanego napoju proteinowego**

**1 szklanki kruszonego lodu**

- Przetworzyć winogrona, kiwi i truskawki w sokowirówce.

- Dodać mleko, mieszanekę proteinową i lód. Podawać od razu.



## **ORZEŹWIAJĄCY NAPÓJ Z MARCHWI, BURAKÓW I POMARAŃCZY**

(4 porcje)

**8 marchewek**

**2 oczyszczone małe buraki**

**1/2 szklanki liści mięty**

**4 oczyszczone pomarańcze**

- Przetworzyć marchew, buraki, liście mięty i pomarańcze w sokowirówce.

Podawać od razu.

Aby nie wyrzucać miazgi, powstałej z przetworzonych owoców i warzyw, można wykorzystać ją w następujących przepisach.

### PIERÓG Z MARCHWI, DYNI I SERA FETA

(6 porcji)

**30g masła, roztopić**

**8 warstw słonego ciasta**

**1 główka pora, drobno posiekać**

**1 szklanka miazgi dyni**

**1 szklanka miazgi marchwi**

**250g sera feta, pokruszyć**

**3 jajka, 1 białko**

**1/2 szklanki mleka**

**2 łyżki stołowe skórki pomarańczowej**

**3 łyżki stołowe zmielonej świeżej pietruszki**

- Rozłożyć warstwy ciasta, posmarować je masłem. Wyłożyć ciasto na płaską blachę o rozm. 25cm, przycisnąć pośrodku i na brzegach. Rozciągnąć brzegi ciasta tak, aby wystawały na 1,5cm poza krawędź blachy.
- Wymieszać por, dynię, marchew, ser feta, jajka, białko, mleko, skórkę pomarańczową i pietruszkę. Wylać wszystko na ciasto i zapiekać w temp. 180°C przez 25-30 minut, do momentu pojawienia się złocistej skórki.

### ZUPA Z WARZYWAMI I BEKONEM

(4 porcje)

**3 łyżki stołowe masła**

**1 główka cebuli, drobno pokrojona**

**1 kostka wieprzowa**

**350g miazgi z buraków, z wyciśniętym sokiem**

**50g miazgi z ziemniaków, z wyciśniętym sokiem**

**50g miazgi z marchwi, z wyciśniętym sokiem**

**100g miazgi z pomidorów, z wyciśniętym sokiem**

**50g miazgi z kapusty, z wyciśniętym sokiem**

**dodać wyciśnięty sok i wodę tak, aby otrzymać 2l**

**4 plasterki bekonu**

**1 łyżka stołowa soku cytrynowego**

**1/2 szklanki śmietany**

- Roztopić masło w dużym rondelku, lekko podsmażyć cebulę na średnim ogniu przez 2-3 minuty, aż zrobi się złocista. Położyć na patelni kostkę wieprzową, dodać miazgę z buraków, ziemniaków, marchwi, pomidorów, kapusty, sok i wodę, bekon i sok cytrynowy – wymieszać. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i zostawić na powolne gotowanie na 30-40 minut.
- Wyjąć kostkę, drobno pokruszyć mięso i wrzucić do rondelka.

Podawać ze śmietaną.

### MUS Z JAGÓD I BIAŁEJ CZEKOLADY

(6 porcji)

**200g białej czekolady**

**200g miazgi z truskawek**

**200g miazgi z malin**

**3 łyżeczki żelatyny, rozpuścić w 3 łyżkach stołowych gorącej wody**

**3 żółtka**

**300ml śmietany kremówki**

**1/4 szklanki glazury cukrowej**

**2 łyżki stołowe likieru Grand Marnier**

- Roztopić czekoladę nad gorącą wodą, ostrożnie schłodzić, nie pozwalając jej zastygnąć. Połączyć z miazgą truskawek i malin, odstawić. Połączyć żelatynę, czekoladę i żółtka, ubić na błyszczącą pianę. Ubić razem śmietanę i glazurę cukrową, aż pojawi się miękka piana, wymieszać z czekoladą i miazgą jagód, dodać likier. Wlać do wilgotnego naczynia o pojemności 5 kubków. Pozostawić do schłodzenia na kilka godzin lub na noc.









