

Vybíráme odšťavňovač na ovoce a zeleninu



Proč jsou šťávy zdravé?

Pití čerstvě vylisovaných šťáv **čistí a detoxikuje organismus, podporuje trávení, snižuje nadváhu, odstraňuje únavu a dodává tělu energii a vitalitu.** Konzumací čerstvých šťáv a koktejlů snadno doplníte svou denní dávku zdraví a navíc je to dobré!

Účinnost šťáv se odůvodňuje tím, že se tekutá potrava, získaná oddělením vitálních látek a vody od vlákniny, **obzvláště rychle stráví.** Zaživací pochody, nutné k tomuto oddělení, vyžadují práci zaživacích orgánů a čas. Strávení celých ovocných plodů a celé zeleniny potřebuje energii a zdroj této energie je v potravě. Část "hutné" stravy, kterou sníme, se tedy použije jako pohonná hmota k získání této energie.

Druhy odšťavňovačů

Na trhu je v současnosti celá řada přístrojů, které vám připraví lahodnou šťávu. Odšťavňovače lze v podstatě rozdělit **do těchto kategorií: odstředivkové (centrifugy), tlakové (princip šnekové šroubovice) a klasické lisy.** Jde v nich o to, jakým způsobem oddělí šťávu od vlákniny.

1. Odstředivkové odšťavňovače

Odstředivkové odšťavňovače nejprve ovoce či zeleninu “**nastrouhají**” na **diskovém struhadle a následně rozprostřou na jemné sítko**. Odstředivá síla daná vysokými otáčkami separačního koše (3 až 15 tisíc otáček za minutu) se pak postará o to, aby se vaše sklenice naplnila šťávou.

Tato metoda je **nejrychlejší pro každodenní přípravu menších množství šťávy**. Na tomto principu pracuje většina odšťavňovačů na trhu. Výhodou je možnost odšťavňování téměř jakéhokoliv druhu ovoce (včetně loupaných citrusů!) i zeleniny s určitou rezervou u zelených listů a obilnin, na které jsou určeny jiné přístroje.

2. Rozměňovací tlakové odšťavňovače

Rozměňovací tlakové odšťavňovače pracují s nižšími až nízkými otáčkami rovněž ve dvou krocích. Nejprve **surovinu rozmělní (rozdrťí nebo rozetřou) a následně protlačí uvolněnou šťávu přes jemné sítko**. Odšťavňovače se šroubovitou hřídelí získávají šťávu z rozmělněných surovin jejich vylisováním pomocí jednoho šneku nebo mezi dvěma “ozubenými” válečky.

Takto získaná **šťáva obsahuje více vitaminů a minerálů a někdy také (chtěné či nechtěné) vlákniny**. Tento způsob je vhodný **pro přípravu většího množství šťávy** a výtěžnost (množství šťávy získané ze základní suroviny) těchto odšťavňovačů je větší než u odstředivých odšťavňovačů.

3. Ovocné a vinařské lisy

Posledním typem jsou skutečně ovocné a vinařské lisy (domácí i průmyslová zařízení), které se však pro běžné využití v kuchyni skutečně nehodí. Jsou **vhodné pro výrobu velkého množství šťávy**, případně se používají ve zdravotních institucích a sanatoriích, protože takto vylisovaná šťáva se jeví jako skutečně nejkvalitnější a neobsahuje téměř žádnou vlákninu.

4. Citrusovače

Samostatnou kategorií pak tvoří citrusovače, které jsou **manuální či elektrické, buď rotační anebo lisovací**. Citrusové plody se do těchto zařízení vkládají **většinou rozkrojené napůl a pomocí tlaku a rotace z nich vylisujeme šťávu**. Nejznámější je klasický plastový kužel s miskou na citronovou šťávu, který má doma zřejmě každý z nás.

Jak odšťavnit konkrétní druh ovoce či zeleniny?

Citrusové plody:

Do odstředivky i do šnekového lisu je nutné **citrusy omýt, zcela oloupat, okrájet nebo alespoň ostrouhat barevnou část kůry (např. tvrdší citrony) až na dužinu nebo bílé albedo**. Pomerančový fresh je osvědčenou klasikou od snídaně až po večeři.

Je třeba pamatovat na to, že **při delším skladování tak v mrazničce šťáva zhořkne!** Skvělou chutí a snadnou přípravou se vyznačují zejména mandarinky a milovníci charakteristické nahořklé chuti si zase přijdou na své s grapefruity (červené a růžové jsou zpravidla jemnější a sladší než bílé).

Šťávu z citrusů připravenou **na citrusovači získáme překrojením plodů na polovinu a jejich vymačkáním na pevném nebo rotačním kuželu (zpravidla více vlákniny), případně stlačením poloviny citrusu na kuželu pákového lisu (téměř bez vlákniny)**. Nezapomínejme plody před

odšťavňováním na citrusovači omýt a zbavit je zbytků chemických postřiků.

Bobuloviny (rybíz, borůvky, ale také maliny, jahody apod.):

Tyto plody jsou často jednak měkké a jednak je zejména u bobulek nutné brát v úvahu jejich malý rozměr. Řadou odstředivek tyto malé plody rychle proletí, a ačkoliv se částečně odšťavní, někdy zanechají dost velký nevyužitý odpad. Vhodnější se proto jeví **spíše šnekové lisy**. Kromě toho, že drobná jádérka a pecičky čas od času zanesou sítko, a je tedy nutné ho pročistit, je odšťavnění efektivnější a odpadní vláknina sušší.

Hrušky a jablka:

Dva druhy, na kterých snad nejvíce pocítíte **rozdíl mezi čerstvým “pevným” ovocem (tj. relativně tvrdými kusy s vysokým obsahem vody) a přezrálým nebo dlouho skladovaným ovocem (tj. změkklými až “moučnými” a částečně vyschlými plody)**. Zatímco s první skupinou si poradíte **velmi snadno** a překvapí vás vysokou výtěžností, ve druhém případě se jak odstředivky, tak hřídelové lisy poměrně **rychle zahltí nalepenou vlákninou** a nic než jejich vyčištění vám neumožní pokračovat. Snadnou pomocí, jak nepřerušovat odšťavňování kvůli čištění, je **kombinace tohoto ovoce s jinou tvrdou surovinou - například karotkou**.

Měkké ovoce:

Marnou snahou a také zbytečným plýtváním je často odšťavňování velmi zralých, změkklých a “kašovitých” plodů. Typickým příkladem je banán, ze kterého spolehlivě vyrobíte pyré, kašičku nebo pastu, ale jen stěží vám někdy poteče jako jablečná šťáva. Lépe je v případě takových surovin (např. velmi zralé broskve a meruňky, přezralá až moučná jablka, kiwi apod.) raději **mixovat celé plody v klasickém mixéru ve šťávě z jiného ovoce**. Mixované nápoje navíc výrazně rozšíří paletu chutí a možnosti kombinací jednotlivých druhů včetně mraženého ovoce na přípravu osvěžujících chladných drinků.

Kořenová zelenina:

Mrkev, petržel, celer či pastinák jsou **pro odšťavňování ideální**. Relativně tvrdé, šťávou naplněné buňky těchto druhů zvládají bravurně **jak odstředivky, tak lisy**. Vláknina obvykle neucpává sítko, takže lze na “jeden zátať” připravit skutečně hodně šťávy. Z odstředivek mívá šťáva méně vlákniny než z dvouhřídelových lisů a nejvíce je jí naopak obsaženo u jednohřídelových šnekových přístrojů.

Listová zelenina, bylinky, klíčky a podobně:

Do této kategorie se obvykle pouštějí zapálenější vyznavači zdravého životního stylu. Důvodem je jednak často neobvyklá chuť těchto šťáv a **nutnost vlastnit dražší - šnekové lisovací odšťavňovače, protože centrifuga si s listy prakticky neporadí**. Vzniklá šťáva je však přímo **nabitá zdravím, protože náš organismus sytí a čistí zároveň a obsahuje velké množství vitaminů, minerálů** apod.