Juice EXPERT

Juice Expert
מתכונים
40
Juice Expert



magimix®

תוכן עניינים

הוראות בטיחות..... 2

להפיק את המיטב שבירקות ובפירות..... 4

תיאור..... 6

יכולות עיבוד מרביות..... 8

הרכבה ופירוק..... 9

שימוש במסחטת ההדרים..... 10

שימוש במסנן המיצים..... 12

שימוש ב-Extra Press®..... 13

שימוש כחותך ירקות..... 14

ניקוי..... 16

טיפים והמלצות..... 17

כללי זהב..... 19

הוויטמינים..... 20

המינרלים והסיבים התזונתיים..... 21

האספקה התזונתית של הירקות..... 22

האספקה התזונתית של הפירות..... 26

האספקה התזונתית של "מזונות העל"..... 28

בחירת מתכונים לפי תועלתם..... 30

איך לקרוא את המתכונים..... 34

מפתח למתכונים לפי נושא..... 35

הוראות בטיחות

אזהרה: הוראות הבטיחות הן חלק מהמכשיר. למען בטיחותכם, קראו אותן בעיון לפני השימוש במכשיר החדש.

- מוטוריות, חישתיות או שכליות מוגבלות, או על-ידי משתמשים חסרי כל ידע או ניסיון קודם, בתנאי שיימצאו תחת השגחה מתאימה או לחילופין שיקבלו בטרם עת הוראות מתאימות לשימוש בטוח במכשיר, ובתנאי שהסיכונים הכרוכים בשימוש הוערכו כראוי.
- מכשיר זה תוכנן לשימוש ביתי בלבד.
- במקרים הבאים, השימוש במכשיר אינו מכוסה על-ידי תעודת האחראיות: בפינות מטבח המיועדות לעובדים בחנויות, במשרדים ובמקומות עבודה אחרים, במשקים חקלאיים, על-ידי לקוחות בבתי מלון, מלוניות ומקומות לינה דומים ובבתי הארחה וכדומה.
- מכשיר זה ניתן לשימוש על-ידי ילדים מגיל 8 ומעלה בתנאי שיימצאו תחת השגחה מתאימה או לחילופין שיקבלו בטרם עת הוראות מתאימות לשימוש בטוח במכשיר ויבינו את הסיכונים הכרוכים בשימוש בו. אין להתיר לילדים לבצע את ניקוי המכשיר ותחזוקתו אלא אם כן הם בני 8 ומעלה ונמצאים תחת השגחת מבוגר. יש לשמור את המכשיר ואת כבלו מחוץ להישג ידם של ילדים מתחת לגיל 8.
- אין להטביל את המכשיר במים או בכל נוזל אחר, על מנת למנוע כל סיכון של התחשמלות.
- אין להשתמש במכשיר מחוץ לבית. הפעלת המכשיר בניגוד להוראות היצרן עלולה לחשוף את המשתמש לסיכונים.
- אין להתיר לילדים להשתמש במכשיר זה. יש לשמור את המכשיר ואת כבלו מחוץ להישג ידם של ילדים.
- אין להתיר לילדים לשחק עם המכשיר.
- אין להשאיר מכשיר זה פועל ללא השגחה, גם אם אין צורך שתלחצו על כפתור כלשהו.

סכנות הכרוכות בשימוש במכשיר

- אין להכניס יד או כל אביזר לתוך צינור ההזנה כאשר המכשיר פועל, על מנת למנוע פגיעות חמורות וכן על מנת למנוע נזק למכשיר. השתמשו בדוחפן.
- אין להשתמש במכשיר אם נגרם נזק למסננת המסתובבת או למכסה הבטיחות או אם נראים עליהם סדקים.
- היזהר בעת מזיגת נוזל חם לתוך המעבד או הממחה שכן הוא עלול להיפלט אל מחוץ למכשיר עקב התפרצות אדים פתאומית.

הוראות בטיחות

- טרם הפעלת המכשיר, ודאו כי המכסה הונח אופקית על הקערה וננעל במקומו.
- אין לנסות לעקוף את מנגנוני ההגנה.
- טרם שחרור המכסה מנעילתו, לחצו על הכפתור 0 לכיבוי המכשיר והמתינו שכל החלקים המסתובבים ייעצרו.
- מכשיר זה מצויד במנגנון הגנה. מנגנון זה יכבה את המכשיר באופן אוטומטי במידה והוא התחמם מדי עקב שימוש ממושך או במידה והמכשיר הועמס במזון מעבר לקיבולת המרבית. לחצו על כפתור STOP והמתינו עד שהמכשיר יתקרר לגמרי בטרם כל הפעלה חדשה.

חיבור לחשמל

- עבור דגמי הכרום, חובה לחבר את המכשיר על שקע מוארק תוך שימוש בכבל החשמל המקורי.
- לפני כל חיבור של המכשיר לחשמל, יש לוודא שהמתח הרשום על המכשיר הינו מתאים למתח הראשי בביתכם.
- אין להשאיר את כבל החשמל להשתלשל מטה ממשטח עבודה או דלפק ויש למנוע מגע של הכבל עם משטח חם.
- יש לנתק תמיד את המכשיר מהחשמל במידה ומשאירים אותו ללא השגחה וכן לפני כל הרכבה, פירוק או ניקוי.

שירות לקוחות

- אם נגרם נזק לכבל הכוח, יש לדאוג להחלפתו על-ידי היצרן או בתחנת שרות מוסמכת על מנת למנוע סכנות אפשריות.

אנא שמרו על הוראות בטיחות אלו.

שמירה על איכות הסביבה



סמל זה בא לציין שאסור להשליך מוצר זה יחד עם פסולת ביתית. יש להביאו עד לנקודת איסוף המיועדת למחזור ציוד חשמלי ואלקטרוני.

לקבלת מידע על אודות מיקום נקודות האיסוף, צרו קשר עם העירייה או עם מרכז המיחזור באזור מגוריכם.

להפיק את המיטב שבירקות ובפירות

כדי לשלב בריאות והנאה על בסיס יומיומי, **Magimix** **Juice Expert®** משלב את המיטב של הטבע עם מיטב הטכנולוגיה.

בזכות הטכנולוגיות הייחודיות בעלות פטנטים רשומים, ה- **Juice Expert®** ממצה את כל הטוב שבפירות ובירקות.

ספר זה מסביר לכם איך להשתמש ב- **Juice Expert®** על מנת לייצר מגוון אין-סופי של מיצים, שייקי פירות, מנות ראשונות מעולות וקינוחים מרעננים...



ל- **Juice Expert®** יש מנוע מקצועי, המיוצר בשלמותו בצרפת על ידי **Magimix**.

מהירותו המקצועית עם שילוב מגוון כליו (כולם עם פטנטים רשומים) מאפשר לכם להפיק את המיטב שבירקות ובפירות החיים**.



EXTRA PRESS®*: ההמצאה החדשה הזאת מבית **Magimix** משמשת כ מתקן מיצוי של ה- **Juice Expert®**.

הייחודיות שלו מוגנת על ידי פטנטים רשומים רבים.

טכנולוגיה זו מאפשרת מיצוי קר של פירות וירקות רכים או מבושלים, של שקדים או אגוזים...

ה- **Extra Press®**** מאפשר לכם, מתוך כבוד לטעם וליתרונות חומרי הגלם, לייצר את כל סוגי המיצים ולהפיק מהם עוד יותר ויטמינים, סיבים תזונתיים, נוגדי חמצון ונוטריאנטים חיוניים**...



מסנן המיצים**רב-העצמה הנו טכנולוגיה עם פטנט רשום של **Magimix** שעוצבה על מנת להפיק את המיטב מהפירות והירקות הקשים (תפוחים, גזר...) ומהירקות הירוקים (כרוב, סלרי...).

לפי מה שמתחשק לכם, לפי עונת השנה או סגנון החיים שלכם, מסנן המיצים מאפשר ייצור קר של מיצים צלולים ושקופים, 100% טבעיים, עשירים יותר בנוטריאנטים חיוניים**, ובכמות גדולה יותר.

* לפי הדגם

** הבדיקות שנערכו על-ידי מעבדות עצמאיות הוכיחו את רמת הביצועים הגבוהה ביותר של ה- **Juice Expert**.

למידע נוסף על בדיקות אלו, בקרו באתר **www.juice-expert.com**



מיץ תפוזים הנו המיץ האהוב על הישראלים. הוא מעניק ויטמינים לרוב כדי להתחיל את היום בהצלחה.

על מנת לענות לצרכים של כל בני המשפחה, ה- **Pulp System®** של ה- **Juice Expert®** מספק לכל אחד את האפשרות ליהנות ממיצים מהירים וטריים, עם או ללא ציפה.



בגירסה 4 ה- **Juice Expert®** מצויד גם בערכת חותך-ירקות*.

הדיסקיות המדויקות **Sabatier** מבטיחות חיתוך מושלם עבור כל סלטי הפירות והירקות שלכם.

צינור ההזנה **XL** של ה- **Juice Expert®** מאפשר להכניס מספר רב של פירות וירקות ללא צורך בחיתוך מוקדם.

מעבר לחיסכון בזמן, עובדה זו גם מפחיתה את הפגיעה בנוגדי החמצון.

בנוסף, ניתן לשטוף בקלות את כל החלקים הניתנים להסרה ב- **Juice Expert®** ולהכניס אותם למדיח.

כל הידע של **Magimix** משתלב בטכנולוגיות הרבות שהופכות את ה- **Juice Expert®** למוצר רב-עוצמה**.

המיצים שמופקים על ידי ה- **Juice Expert®** הינם עשירים יותר בוויטמינים, מינרלים נוגדי חמצון ונוטריאנטים חיוניים ותפוקתו הוכחה כמירבית*** בבדיקות רבות שנערכו במעבדות עצמאיות.



בספר זה תמצאו יותר מ- 40 מתכונים מגוונים: מיצים, שייקי פירות, חלב מן הצומח, מנות ראשונות, קינוחים, קוּלי ושאר רטבים... ועבור כל אחד מהם צוינה תועלתו הייחודית ואת דרכו לשלב בריאות והנאה יומיומית.



תיאור





למידע נוסף על בדיקות אלו, בקרו באתר juice-expert.fr

EXTRA PRESS®

אביזר ה- **Extra Press®**, טכנולוגיה ייחודית של **Magimix** עם פטנט רשום, הופכת את המכשיר שלכם למתקן מיצוי.
אידאלי לשימוש עם ירקות או פירות רכים או מבושלים: פטל, תותים, עגבניות, בננה... ועם חלב צמחי: שקדים, קשיו...
התוצאה: נקטר סמיך יותר ועשיר בסיבים תזונתיים עם תפוקה יוצאת מן הכלל: יותר נוגדי חמצון, יותר ויטמינים, יותר מיץ

⚠ **אין להכניס פירות או ירקות קשים (גזר חי, קוקוס...) תוך שימוש באביזר זה מחשש לפגיעה במכשיר.**



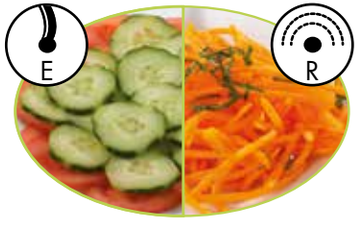
מסנן המיצים

אידאלי לשימוש עם פירות וירקות קשיחים (תפוחים, גזר, שומר...) וירקות ירוקים (תרד, כרוב...)
התוצאה: מיץ צלול ושקוף ללא ציפה וללא חרצנים



מסחטה / Pulp System®

אידאלי לשימוש עם פירות הדר: תפוזים, לימונים, אשכוליות...
התוצאה: מיץ בדקה, ללא חרצנים וללא ציפה

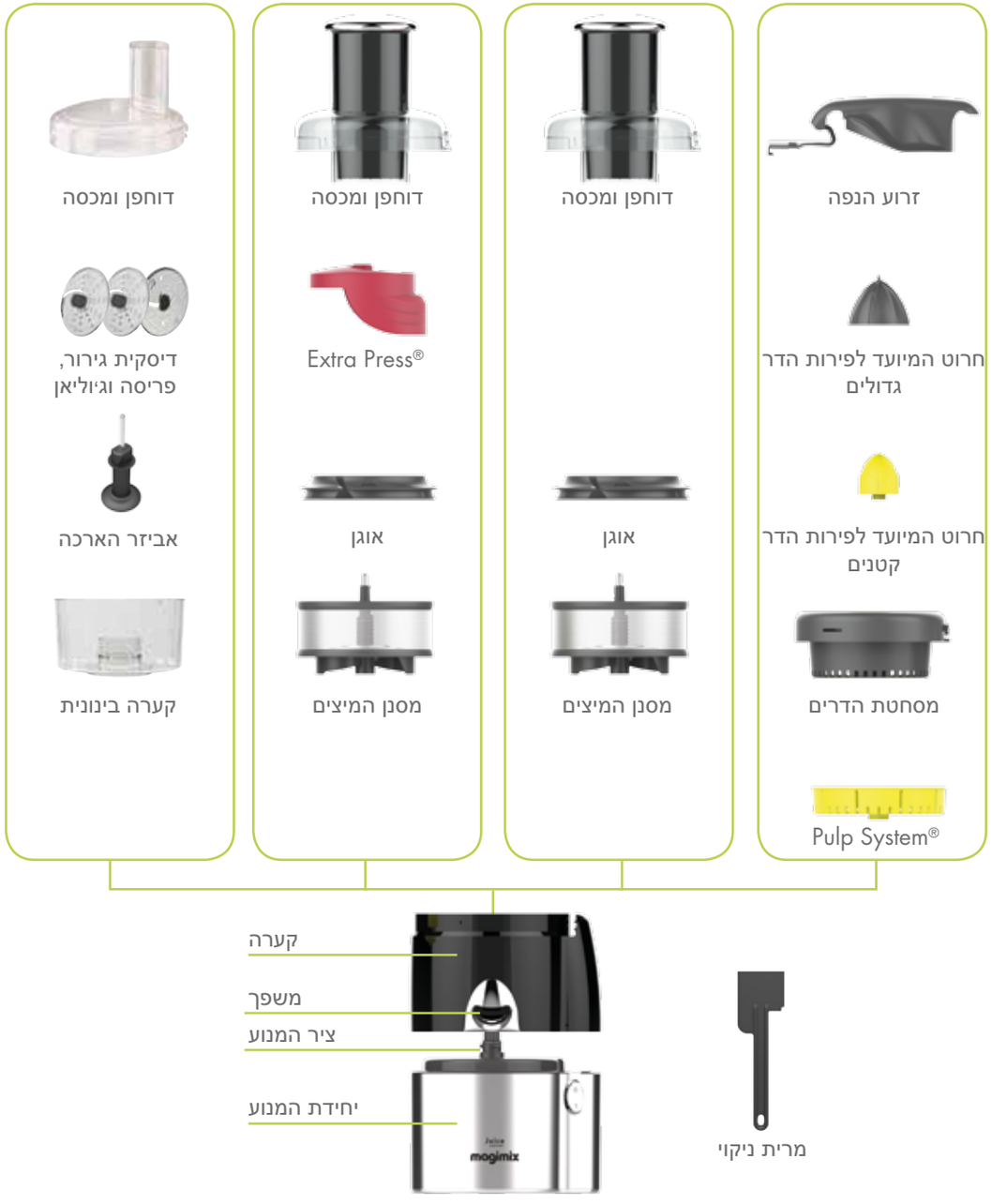


חותך ירקות*

מושלם להכנה של סלטים, קרפצ'יו, פאי פירות...
התוצאה: פירות וירקות מגורדים, פרוסים או כג'וליאן

עם פירות וירקות מסוימים (כגון אננס, אגס...), ניתן להשתמש במסנן המיצים או באביזר ה-Extra Press®, לפי התוצאה הרצויה.
- מסנן המיצים: מתקבל מיץ צלול ושקוף, מתשומה קטנה יותר.
- Extra Press® : נקטר סמיך יותר ועשיר בסיבים תזונתיים עם תפוקה יוצאת מן הכלל.

תיאור



* לפי הדגם

כל הפריטים הניתנים לפירוק מתאימים לשימוש במדיח כלים.

יכולות עיבוד מרביות

יכולות העיבוד המרביות חושבו עם פירות וירקות בגודל בינוני. התוצאות עלולות להשתנות לפי הגודל, הסוג, הבשלות, האיכות והטריות של הפירות והירקות שנבחרו.

EXTRA PRESS®

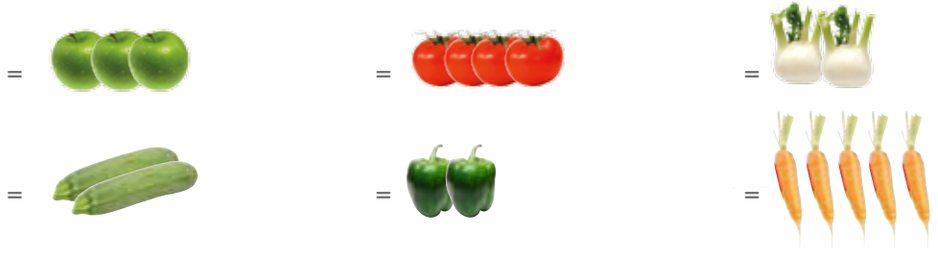
4 ק"ג	
3 ק"ג	
1.5 ק"ג	
1.2 ק"ג	
1.2 ק"ג	
1 ק"ג	

FILTRE JUS

2 ק"ג	
1.5 ק"ג	
1 ק"ג	
1 ק"ג	
900 גר'	
600 גר'	

חותך ירקות

600 גר' פירות וירקות מגורדים או פרוסים



טיפים והמלצות

רוקנו את הקערה באופן קבוע על מנת להפיק כמויות גדולות יותר.

חשוב לשמור על יכולות העיבוד המרביות.

הרכבה ופירוק

לפני השימוש הראשון במכשיר, נקו ביסודיות את כל החלקים (ראה עמוד 16).



גוללו את אורך הכבל הרצוי.
מקמו את כבל הכוח מתחת ליחידת המנוע, בחריצים המיועדים לכך, על מנת למנוע רעידות.

הרכבה



השחילו את הקערה על ציר המנוע (כאשר הפיה בצד שמאל).



סובבו את הקערה לכיוון ימין עד שזו תינעל במקום.
הרכיבו את האביזרים (עמוד 10 עד 14).

פירוק



סובבו את מסחטת ההדרים או את המכסה על מנת לשחרר את הנעילה.



סובבו את הקערה לכיוון שמאל.
הסירו את הקערה.

מנגנון בטיחות כפול

יכולות העיבוד המרביות חושבו עם פירות וירקות בגודל בינוני. התוצאות עלולות להשתנות לפי הגודל, הסוג, הבשלות, האיכות והטריות של הפירות והירקות שנבחרו.



הרכיבו את המסחטה על הקערה וסובבו אותה עד שתינעל במקומה.



מקמו את התפסן של זרוע ההנפה בתוך המסילות המיועדות לכך.



ניתן לבחור בין 2 חרוטים שונים:
חרוט צהוב המיועד לפירות הדר קטנים.
חרוט אפור המיועד לפירות הדר גדולים.



יש להתאים תמיד את החרוט הגדול לחריצי החרוט הקטן יותר.



הרכיבו את החרוט המועדף על ציר המנוע.
הניחו כוס מתחת למשפך.



הניחו את פרי ההדר מעל לחרוט ולחצו בעדינות כלפי מטה.



הנמיכו את זרוע ההנפה. הפעילו את המכשיר על 1 ולחצו **בעדינות** על זרוע ההנפה עד לסחיטת כל המיץ מהפרי.

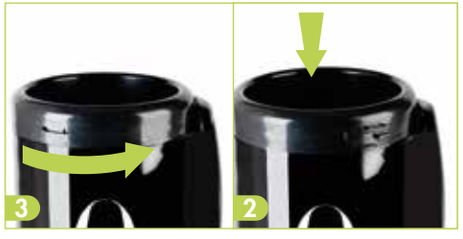


כבו את המכשיר **טרם** הרמת הזרוע, למניעת התזות.

שימוש ב- Pulp System® (למיץ ללא ציפה)



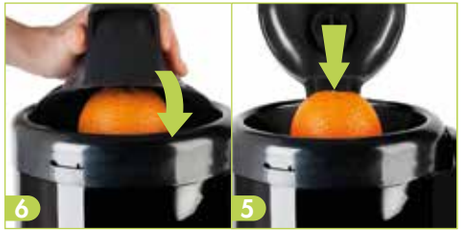
לקבלת מיץ ללא ציפה, הניחו את אביזר ה- **Pulp System®** על ציר המנוע בתוך הקערה.



הרכיבו את המסחטה על הקערה וסובבו אותה עד שתינעל במקומה.



מקמו את התפסן של זרוע ההנפה בתוך המסילות המיועדות לכך. השחילו את החרוט על ציר המנוע.



הניחו את פרי ההדר מעל לחרוט. הנמיכו את זרוע ההנפה. הפעילו את המכשיר על 1 ולחצו **בעדינות** על זרוע ההנפה עד לסחיטת כל המיץ מהפרי.

טיפים והמלצות

לאחר השימוש, נקו את מסחטת ההדרים, את החרוטים ואת אביזר ה- **Pulp System®** ביסודיות, על מנת למנוע הופעה של סימנים לבנים.

שימוש במסנן המיצים



הרכבה: הניחו את האוגן בצורה אופקית על מסנן המיצים ולחצו מסביב על מנת לוודא שהאוגן מונח בצורה אופקית כהלכה (2 קצוות האוגן צריכות להסתדר בשורה).



השחילו את מסנן המיצים על ציר המנוע. להוראות פירוק וניקוי, ראו עמודים 9 ו-16.



הניחו את המכסה על הקערה וסובבו אותה עד שתינעל במקומה.



הניחו כוס מתחת למשפך. לחצו על 1.



הכניסו את הפירות ואת הירקות לתוך צינור ההזנה. עזרו בעדינות להורדתם בעזרת הדוחפן. תנו למכשיר לפעול ללא הפסקה עד תום הסחיטה. כבו את המכשיר.

⚠ אזהרה

- אין להכניס אצבעות או חפצים לתוך צינור ההזנה.
  הקפידו להשתמש בדוחפן בלבד לצורך זה.
- יש להמתין עד העצירה המוחלטת של מסנן המיצים לפני שמשחררים את המכסה.
- למידע על יכולות העיבוד המרביות, ראו עמ' 8.

יש לעצור את פעולת המכשיר ולרוקן את מסנן המיצים לעתים קרובות - וכן אם המכשיר מתחיל לרעוד.
לתפוקה מרבית ולהארכת תוחלת של המכשיר שלכם, לחצו בעדינות על מנת לקבל גירור מיטבי של הפרי או הירק על הפומפייה. בסוף התהליך, הניחו למכשיר להסתובב למספר שניות נוספות להשלמת תהליך סחיטת המיץ.

שימוש EXTRA PRESS®



הרכבה: הניחו את האוגן בצורה אופקית על מסנן המיצים ולחצו מסביב על מנת לוודא שהאוגן מונח בצורה אופקית כהלכה (2 קצוות האוגן צריכות להסתדר בשורה).



השחילו את מסנן המיצים על ציר המנוע. להוראות פירוק וניקוי, ראו עמודים 9 ו-16.



הכניסו את ה- Extra Press® לתוך מסנן המיצים.



הניחו את המכסה על הקערה וסובבו אותה עד שתינעל במקומה. לחצו על 1.



הכניסו את הפירות ואת הירקות לתוך צינור ההזנה. עזרו בעדינות להורדתם בעזרת הדוחפן. תנו למכשיר לפעול ללא הפסקה עד תום הסחיטה. כבו את המכשיר.

⚠ אזהרה

- אין להכניס אצבעות או חפצים לתוך צינור ההזנה.
  הקפידו להשתמש בדוחפן בלבד לצורך זה.
- יש להמתין עד העצירה המוחלטת של מסנן המיצים לפני שמשחררים את המכסה.
- אין להכניס פירות או ירקות קשים (כמו למשל גזר).
- למידע על יכולות העיבוד המרביות, ראו עמ' 8.

יש לעצור את פעולת המכשיר ולרוקן את מסנן המיצים לעתים קרובות - וכן אם המכשיר מתחיל לרעוד.
לתפוקה מרבית ולהארכת תוחלת של המכשיר שלכם, לחצו בעדינות על מנת לקבל גירור מיטבי של הפרי או הירק על הפומפייה. בסוף התהליך, הניחו למכשיר להסתובב למספר שניות נוספות להשלמת תהליך סחיטת המיץ.



השחילו את הקערה הקטנה על ציר המנוע.



הרכיבו את אבזר ההארכה על ציר המנוע.



הניחו את הדיסקית כאשר רישום העובי והפעולה הרצויים מופנה כלפי מעלה



השחילו את הדיסקית על אבזר ההארכה. סובבו את הדיסקית כך שתוכנס כהלכה. זהו תהליך בעל שני שלבים.



הניחו את המכסה עד שיינעל במקומו.

⚠ אזהרה

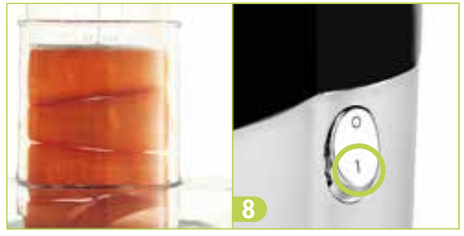
- נהגו תמיד בזהירות בדיסקיות: הנם חדים ביותר.
- אין להכניס אצבעות או חפצים לתוך צינור ההזנה.
  הקפידו להשתמש בדוחפן בלבד לצורך זה.

על הדיסקית חרוט קוד המתאים לפעולתה.
R/G = גירור, E/S = פריסה, J = ג׳וליאן.
המספר המופיע על הדיסקית מציין את עומק החיתוך, למשל: 2 = 2 מ״מ

למידע על יכולות העיבוד המרביות, ראו עמ׳ 8.



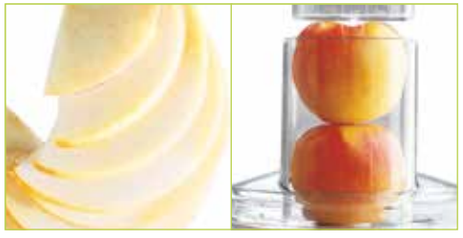
הכניסו את הפירות או את הירקות.



הפעילו את המכשיר ולחצו בעזרת הדוחפן.



לפריסה: הניחו את הירקות או את הפירות הארוכים (גזר, כרישה...) בצורה אנכית בצינור ההזנה.



חתכו את פירות ואת הירקות העגולים (כגון עגבניות או תפוחים) לשניים לפי הצורך.



לגירור: הניחו את הירקות או את הפירות אופקית על מנת לקבל חתיכות ארוכות יותר.





לג׳וליאן: הניחו את הירקות או את הפירות אופקית.

דיסקיות אפשריות נוספות:



גירוד 6 • פריסה 6 • פרמזן



טליאטלה צר • טליאטלה רחב • מסולסל

ניקוי

נתקו תמיד את המכשיר מהחשמל טרם ניקויו.
פירקו את כל החלקים (ראה עמוד 9) ונקו אותם מיד לאחר השימוש (עם מים ונוזל כלים).



קערה: דחפו את המשפך למטה. מסחטת **פירות הדר:** ניתן לשחרר את זרוע ההנפה על-ידי משיכה על התפסן.



מסנן המיצים: הסירו את האוגן. לחצו על PUSH פנימה והרימו.



הכניסו את הקצה הדק של המרית לתוך מסנן המיצים וגרדו את הציפה החוצה.



מתחת לזרם מים: גרדו את מסנן המיצים קודם מבחוץ ולאחר מכן מבפנים. רוקנו את השאריות בזרם המים.



בעת הצורך, השתמשו במברשת לכלים על מנת לנקות את הפומפייה.



יחידת המנוע נגבו אותה עם מטלית רכה ולחה מעט. הימנעו משימוש בחומרים חריפים.

טיפים והמלצות
על מנת למנוע נזקים לחלקים הניתנים להסרה:
- חומרי ניקוי: בדקו את התאמתם לחלקים מפלסטיק.
- מדיח כלים: בחרו את הטמפרטורה המינימלית.
- ניקוי ידני: אין לטבול את החלקים בחומר ניקוי.

טיפים והמלצות

תוכלו ליהנות מיותר מ-40 מתכונים להכנת מיצים, שייקים, חלב צמחי, קולי, סלטים, סורבה... בספר המצורף.
עוד מתכונים, טיפים, המלצות והצעות לגיוון מחכים לכם באתר האינטרנט שלנו :
בקרו בכתובת **www.magimix.com/int/recipes**

מכשיר ה- Juice Expert® שלכם מאפשר לכם להמציא בהתאם לתשוקות שלכם, לעונות השנה וכיד הדמיון, מיצים, שייקים, קולי, סורבה ועוד...
ההמלצות והטיפים הבאים
בחירת הפירות והירקות היא הסוד לקבלת מיצים טעימים להפליא, עשירים בוויטמינים ונוטריינטים. העדיפו לקנות פירות וירקות מתוצרת אורגנית. להלן כמה קווי יסוד:

פירות וירקות בעלי קליפה דקה "אכילה": אין צורך לקלף אותם. שטפו אותם ביסודיות לפני הכנסתם ל- Juice Expert®.



פירות וירקות בעלי קליפה עבה "לא אכילה": קלפו אותם לפני השימוש.



פירות וירקות עם גרעינים: יש צורך לגלען אותם לפני השימוש.



פירות וירקות סיביים ופירות יבשים: השרו אותם במים קרים במשך 30 דקות (עבור ירקות ירוקים סיביים) עד 8 שעות (עבור פירות יבשים).



טיפים והמלצות

יש לעצור את פעולת המכשיר ולרוקן את מסנן המיצים לעתים קרובות - וכן אם המכשיר מתחיל לרעוד.
לתפוקה מרבית ולהארכת תוחלת של המכשיר שלכם, לחצו בעדינות על מנת לקבל גירור מיטבי של הפרי או הירק על הפומפייה. בסוף התהליך, הניחו למכשיר להסתובב למספר שניות נוספות להשלמת תהליך סחיטת המיץ.

- הכניסו את הפירות והירקות אחד אחרי השני בצינור ההזנה, בלי להעמיס על המכשיר מעבר לקיבולת מרבית.
- הפירות והירקות פחות או יותר עסיסיים לפי הסוג, הבשלות, העונה והטריות שלהם.
- אנחנו ממליצים לכם להשתמש בפירות וירקות טריים, שהם עסיסיים יותר . למרות זאת, מחוץ לעונה תוכלו להשתמש בפירות קפואים. להכנה של מיץ, תנו להם להפשיר לגמרי לפני סחיטתם. תוכלו גם להשתמש בפירות משומרים (ליצ'י, אגסים...).
- צמחים סיביים או קשים יכולים להרעיד את המכשיר. הוסיפו צמח עסיסי (כגון תפוח או מלפפון) כדי לאזן את המיץ.
- אל תהססו להשתמש בציפה המתקבלת מהסחיטה, לצורך הכנת מתכונים (עוגות, מרקים...) או כקומפוסט.

תפוקה

- אנחנו ממליצים להשתמש לסירוגין בצמחים דלים בנוזלים (תרד, עלי כרוב...) ובצמחים מאוד עסיסיים (תפוחים, מלפפון, גזר...)
- באופן כללי, אנו ממליצים להוסיף פירות וירקות מאוד עסיסיים כגון תפוחים, מלפפון, גזר ועוד על מנת לקבל כמות מיץ מרבית.
- השרו פירות וירקות סיביים במשך 30 דקות ופירות יבשים עד 8 שעות במים קרים על מנת לייעל את התפוקה שלהם.
- כמות המיץ המתקבלת לא תהיה זהה כאשר תשתמשו במסנן המיצים או באביזר ה- ®Extra Press.

עם אביזר ה- ®Extra Press, טכנולוגיה עם פטנט רשום המועכת את חומרי הגלם על מנת להפיק מהם כמה שיותר מיץ, תקבלו תמיד כמות גדולה יותר בהשוואה לשימוש במסנן המיצים.

- בסוף ההכנה, זכרו לאסוף את השאריות בתוך הקערה על מנת לייעל את התפוקה.

מרקם

- אם רכשתם את מכשיר ה- 3 ®Juice Expert או ה- 4 ®Juice Expert, תוכלו להכין 2 סוגי מיצים: בעזרת מסנן המיצים, אננס ייתן לכם מיץ צלול ושקוף, בניגוד לאביזר ה- ®Extra Press, שבעזרתו תקבלו שייק סמיך, חלק ועשיר יותר במרכיבים מזינים וסיבים תזונתיים.
- מיצים מסוימים כגון מיצי תפוחים עלולים מהר מאוד לקבל גוון חום. על מנת להאט תופעה זו, הוסיפו קצת לימון סחוט.
- בהתאם לסוגי הפירות והירקות הנבחרים, עשויות להיווצר שכבות במיץ והדבר אינו פוגם בטעמו או בתכונותיו של המיץ. תוכלו לקבל מיץ אחיד על ידי ערבוב עם כפית למשל.

כללי זהב

כבדו את עונות השנה
פירות העונה, כאשר קוטפים אותם בבשלותם וקרוב לאכילתם, הינם הרבה יותר טעימים ועשירים מבחינה תזונתית בהשוואה לפירות שהבשילו במקרר או על אוניה.
קנו טרי ואיכותי
ככל שהפירות והירקות טריים יותר, כך הם עסיסיים יותר ועשירים בנוטריאנטים. חפשו את סימני הטריות: קליפה חלקה, עלים ירוקים, העדר פגמים...
העדיפו לקנות מזון מתוצרת אורגנית. במיוחד כאשר מדובר בירקות ופירות, כי אז תוכלו לשמור על הקליפה. הקליפה הינה עשירה מבחינה תזונתית אך גם מוסיפה המון טעם!

תזכרו לגלען את המשמשים, הדובדבנים, האפרסקים...
השתמשו בפירות וירקות מגוונים לא לכולם יש אותם המרכיבים התזונתיים או יתרונות בריאותיים.
שמרו אותם קרירים
פירות וירקות מסוימים נשמרים במגירת הירקות של המקרר (גזר, מלפפון, פלפל...).
לחלקם הקור מזיק דווקא, ועדיף לשמור אותם בסלסלת הפירות (עגבניות, אבוקדו...).
בכל מקרה, שימו אותם במקרר שעה לפני השימוש כי המיצים תמיד טעימים יותר כשהם קרים מאשר פושרים.
אם אתם מוסיפים קרח, השתמשו במים איכותיים.
שטפו תמיד את הפירות והירקות לפני השימוש.
אין להשרות אותם אלא להעביר אותם תחת זרם מים.
תהינו!
תזכרו לאסוף את הציפה מהפירות והירקות להכנת מתכונים נפלאים.
הפירות הם גם מקור של פרוקטוז (סוכר טבעי).
אם אתם שומרים על רמת צריכת הסוכרים שלכם, אנחנו ממליצים לשתות לסירוגין מיצי פירות ומיצי ירקות, פחות מתוקים בצורתם הטבעית.

הוויטמינים



ויטמין A, בטא-קארוטן - ראיה, גדילה ובריאות העור
אספרגוס, גזר, גרגיר הנחלים, תרד, קייל, פטרוזיליה, אפרסמון, מנגו, מלון, משמש, דלעת, ברוקולי, סלרי...



ויטמין B2 - ייצור צאי הדם
שקדים, נבט החיטה, סויה, תרד, נענע, מוצרי חלב, ביצים...



ויטמין B6 - תפקוד מערכת העצבים
תפוחי אדמה, פלפל, בננה, כמון, פירות בעלי קליפה קשה, נבט החיטה, ג'ינג'ר, גרעיני סומסום...



ויטמין B9 - מערכת החיסון
סלק, ברוקולי, גזר, גרגיר הנחלים, צנון, תרד, פטרוזיליה, מלון, דובדבנים, תותים, מנגו...



ויטמין C - הפחתת העייפות
ברוקולי, גרגיר הנחלים, תרד, קייל, פטרוזיליה, פלפל, גויאבה, קיווי, לימון, תפוז, פפאיה, ענבי שועל...



ויטמין D - קיבוע הסידן
המקור העיקרי הינו השמש. במזון, הוא נמצא בעיקר במוצרי חלב, בביצים ובדגים.



ויטמין E - נוגד חמצון (הגנה מפני רדיקלים חופשיים)
גרגיר הנחלים, תרד, נענע, פטרוזיליה, פלפל, עגבניה, מנגו, אוכמניות, פירות בעלי קליפה קשה, אגוזים שונים, שמנים מן הצומח...



ויטמין K - קרישת הדם
ברוקולי, כרוב סיני וקייל, גרגיר הנחלים, תרד, אספרגוס, גזר, פטרוזיליה, קיווי, אוכמניות...

המינרלים והסיבים התזונתיים



סידן - היוצרות וחוזק העצמות והשיניים
ירקות מסוימים מכילים סידן: ברוקולי, משמש, כרוב לבן, קייל, גרגר הנחלים,תרד, פטרוזיליה...



ברזל - הובלת החמצן בדם
גרגיר הנחלים, תרד, פטרוזיליה, בזיליקום, נענע, ג'ינג'ר, נבט החיטה, קינמון, בשרים ודגים.



סיבים תזונתיים - תהליך עיכול וויסות הגליקמיה בגוף.
דגנים, פירות יבשים, פירות בעלי קליפה קשה, נבט החיטה, קטניות (עדשים, שעועית לבנה...), ענבי שועל, שזיפים מיובשים...



מגנזיום - מערכת העצבים והשרירים (להפחתת הלחץ)
פירות בעלי קליפה קשה ואגוזים מסוגים שונים. בזיליקום, פטרוזיליה, תרד, נענע, פסיפלורה, בננה...וכמובן שוקולד!



מנגן - הגנה על התאים מפני הזדקנות
אננס, אגוז קוקוס, ג'ינג'ר, שקדים, קינמון, צנוברים, נענע, סלק, פירות יער...



זרחן - האנרגיה המסופקת לתאים
משמש, קיווי, שזיפים מיובשים, עגבניה... נבט החיטה, גרעיני סומסום, אגוזי קשיו, מוצרי חלב...



אשלגן - מניעת יתר לחץ הדם
תרד, שומר, כרובים, ג'ינג'ר, פטרוזיליה, פסיפלורה, מלון, בננה, ענבי שועל, עגבניה...



אבץ - בריאות העור, הציפורניים והשיער
תרד, קישוא, פטרוזיליה, אננס, פטל, פירות הדר, עגבניה, מוצרי חלב, בשרים, דגים, אגוזים מסוגים שונים...

האספקה התזונתית

אספרגוס
עשיר בוויטמינים A ו- C, יש לו כוח נוגד חמצון גבוה. הוא גם עשיר בוויטמינים B9 ו- K.

בזיליקום
מרוכז מאוד בנוטריאנטים, עשיר בוויטמינים A, B9 ו- K, בברזל ובמנגן. הוא מהוה מקור של ויטמין C, מגנזיום ואשלגן.

סלק
מרוכז מאוד בנוטריאנטים, עשיר בוויטמינים A, B9 ו- K, בברזל ובמנגן. הוא מהוה מקור של ויטמין C, מגנזיום ואשלגן.

ברוקולי
עשיר בוויטמינים A, B9, C ו- K. כדי להפיק את מירב היתרונות שלו, יש לאכול אותו חי או מאודה.

גזר
עשיר בוויטמינים A, B9, C ו- K. כדי להפיק את מירב היתרונות שלו, יש לאכול אותו חי או מאודה.

סלרי עלים
הסלרי מורכב מ- 95% מים, דל מאוד בקלוריות ועשיר בוויטמינים A, K ו- B9. ויטמין B9 מעורב בתפקוד התקין של מערכת החיסון.

קייל וכרוב מסולסל
הינם עשירים בוויטמינים A, C ו- B9. הם מספקים גם סידן ואשלגן. קייל וכרוב מסולסל הנם מקור טוב של סיבים תזונתיים, החיוניים לתהליך העיכול התקין.

כרוב לבן
הכרוב הוא ירק דל-קלוריות השייך למשפחת המצליבים. הוא עשיר בוויטמין K התומך בקרישת הדם. הוא גם מקור טוב לוויטמין C.

מלפפון
המלפפון מורכב מ-97% מים ומאוד דל בקלוריות. (12 קק"ל/100 גר'). הוא הירק האידאלי לכל מתכוני ההרזיה.

גרגיר הנחלים
ירק זה עשיר במיוחד בבטא-קארוטן, בוויטמינים B, C, E ו- K, ובסידן. הוא גם מהוה מקור של ברזל.

תרד
עשיר בוויטמינים A, C, E ו- K. הוא גם מקור של ויטמינים מסוג ((B2, B6, B9 B, של ברזל, מגנזיום, אשלגן ומנגן. התרד הוא גם מקור טוב של סיבים תזונתיים.

שומר
השומר הוא מקור של ויטמין B9 ואשלגן. האשלגן עוזר לשמור על לחץ דם תקין.

נענע
הנענע עשיר בוויטמינים A, B9, C, E, בברזל, במנגן ובסיסים תזונתיים. הוא מהוה מקור של ויטמין B2, מגנזיום ואשלגן.

אביב · קיץ · סתיו · חורף

ירקות


סלק


בזיליקום


אספרגוס


סלרי עלים


גזר


ברוקולי


גרגיר הנחלים


מלפפון


כרוב


נענע


שומר


תרד

האספקה התזונתית

פטרוזיליה
מושלם כשרוצים להוסיף צבע וטעם, הוא עשיר בוויטמינים A, B9, C, E ו- K ומהווה מקור לכמה מינרלים: ברזל, סידן, אשלגן ומנגן. הוא גם מכיל סיבים תזונתיים.

פלפל
הפלפל עשיר במים ומהווה מקור מצוין לוויטמינים נוגדי חמצון (A ו- C) ולויטמין B6 הפועלת לטובה על מערכת העצבים.

צנון
דל-קלוריות ומורכב מ-95% מים, הצנון הוא מקור לוויטמינים B9 ו- C.

משמש
עשיר בוויטמין A, בעל כוח נוגד חמצון גבוה בתאים. יש לבחור פרי בעל ניחוח נעים ויחסית רך למגע.

פירות הדר
ידוע לכל שפירות ההדר מכילים ויטמין C בשפע. משפחה זו מהווה גם מקור לוויטמין A ו- B9 (החשובה למערכת החיסון).

אננס
האננס עשיר באשלגן והוא מקור של ויטמין C. מתאים למתכונים מלוחים ומתוקים, כמנה ראשונה, כמרכיב במנה עיקרית או כקינוח.

בננה
מאכל אהוב על הספורטאים, הבננה עשירה במנגן, מינרל חיוני להגנת התאים מפני הזדקנות מוקדמת. הפרי האנגרטי הזה (בערך 100 קק"ל/150 גר') הוא מקור לוויטמינים A ו- B6.

ענבי שועל
הידעתם שענבי השועל עשירים פי 5 יותר בוויטמין C מהתפוז? הם מספקים גם סיבים תזונתיים, אשלגן ומנגן. כל אלה סיבות מעולות להוסיף אותם לתפריט שלכם.

דובדבנים
הם בעלי כוח נוגד חמצון גבוה בזכות הפוליפנולים שהם מכילים. האנטוציאנינים נותנים לדובדבנים את צבעם האופייני. הדובדבנים הם מקור של ויטמין B9.

תותים
עשירים במים ודלים בקלוריות, לתותים יש יתרונות דיאטטיים שלא ניתנים להכחשה. בנוסף, הם מכילים כמות גדולה של ויטמין C, כמו גם ויטמין B9 ומנגן.

פטל
יפה, צבעוני ובריא, הפטל הוא מקור של סיבים תזונתיים. תכולת ויטמין C שלו גבוה והוא מקור לוויטמין B9 ומנגן.

פסיפלורה
פרי אקזוטי זה עשיר בנוטריאנטים כמו ויטמין A ו- C. הוא גם מספק סיבים תזונתיים ואשלגן, מינרל חשוב למניעת יתר לחץ הדם.

אביב · קיץ · סתיו · חורף

פירות וירקות



פטרוזיליה



פלפל



צנון



משמש



פירות הדר



אננס



בננה



ענבי שועל



דובדבנים



תותים



פטל



פסיפלורה

האספקה התזונתית

קיווי
הקיווי, פרי יוצא דופן בצבעו ומרקמו, הינו עשיר בוויטמינים C ו- K. כמו כן הוא מקור של ויטמין B9, נוטריאנט חיוני לתפקוד התקין של מערכת החיסון.

מנגו
פרי זה, המאופיין בבשרו הכתום, הינו עשיר בוויטמינים A ו- C. ויטמין A תורם לשמירה על ראיה תקינה. המנגו מכיל גם ויטמין B9.

מלון
עשיר במים ומרענן במיוחד, המלון מכיל כמות גדולה של ויטמינים A ו- B9 והוא מקור של אשלגן.

תותי עץ
צבעם העז יוסיף נגיעה מקורית למיצים ולשייקים שלכם. תותי העץ הינם נוגדי חמצון חזקים המגנים על תאי הגוף מפני הזדקנות מוקדמת. הם גם עשירים במנגן.

אוכמניות
כמו למרבית פירות היער, לאוכמניות יש כוח נוגד חמצון גבוה. הן גם מקור של ויטמין K ומנגן.

נקטרינה ואפרסק
שני פירות אלו דומים מאוד בתכונותיהם. הם עשירים בסיבים תזונתיים.

אגס
האגס, עם טעמו העדין והמתוק, הוא מקור מצוין לסיבים תזונתיים, המשחקים תפקיד חיוני בשיפור תהליך העיכול.

תפוח
התפוח, על סוגיו המגוונים, הינו פרי פופולרי במיוחד. הוא מכיל פקטינים, סיבים מסיסים התורמים לשמירה על גליקמיה תקינה.

דלעת
היא מאוד עשירה בבטא-קארוטן, שמקנה לה את צבעה הכתום, וכוח נוגד החמצון שלה גבוה. גם אם נהוג לצרוך אותה במאכלים מלוחים, הדלעת היא פרי.

ענבים
מרבית הירקות והפירות, ככל שצבעם עז, כך כוח נוגד החמצון שלהם גבוה. זה נכון בפרט לגבי הענבים השחורים.

עגבניה
העגבניה עשירה בוויטמין A והיא מקור לוויטמין C. היא אף מכילה נוגד חמצון ייחודי, הליקופן, שהוא פיגמנט המקנה לעגבניות את צבעם האדום. הידעתם? העגבניה היא אכן פרי!

אביב · קיץ · סתיו · חורף

פירות


מלון


מנגו


קיווי


נקטרינה


אוכמניות


תות עץ


תפוח


אגס


אפרסק


עגבניה


ענבים


דלעת

האספקה התזונתית

שקדים

הם עשירים בוויטמינים B2, B9, E, בסידן, מגנזיום, אשלגן, זרחן ואבץ. אף הם מכילים סיבים תזונתיים רבים חשובים לוויסות תהליך העיכול.

קינמון

הקינמון עשיר בסידן, ברזל, ומנגן. ניתן להשתמש בו במתכונים מלוחים או מתוקים.

כמון

לכמון, בעל ניחוח וטעם משובחים, יש מספר יתרונות תזונתיים. הוא עשיר הוויטמינים A ו- B6 ומכיל נוטריאנטים רבים.

כורכום

תבלין זה הוא פצצת נוטריאנטים קטנה! הכורכום הוא כנראה בין המאכלים העשירים ביותר בנוגדי חמצון. טעמו עדין ונעים.

מזון מלכות

הוא משמש מזון לכל הזחלים במושבת הדבורים לפני בקיעתם ועד להפיכתו למזון האקסקלוסיבי של המלכות, מכאן שמו. מאכל זה הוא הממריץ האידאלי במקרה של עייפות.

נבט החיטה

העשירו יום יום את המתכונים שלכם עם כפית של נבט החיטה. הוא עשיר בנוטריאנאים: ויטמינים B2, B6, E, K ברזל, מגנזיום, אשלגן, זרחן.

ג׳ינג׳ר

טרי או טחון, הוא מקור לוויטמין B6 ולעוד הרבה נוטריאנטים כמו ברזל, מגנזיום, אבץ,ומנגן. הוא גם מכיל כמות גדולה של זרחן, מינרל חשוב בייצור האנרגיה הדרושה לפעילות התאים בגוף.

גרעיני שיה

גרעיני השיה רווים בנוטריאנטים שונים, וידועים בתכולתם הגבוהה של חומצת השומן אומגה 3. הם גם מספקים סיבים תזונתיים התורמים לתהליך העיכול.

גרעיני סומסום

ידועים בתכולת הוויטמינים והמינרלים הגבוהה שלהם, בעיקר בוויטמין B9 ובסידן. מינרל זה מעורב בהיווצרות העצמות והשיניים.

שמן זית

הרכב חומצות השומן שלו מעולה, בפרט השומנים החד הבלתי-רוויים, הידועים בתפקידם התורם לבריאות כלי הדם והלב.

צנוברים

גרעינים אלו עשירים בוויטמינים B9 , E, K, בברזל, מגנזיום, אשלגן, אבץ, זרחן, מנגן ובסיבים תזונתיים. הם גם מקור לחלבונים מן הצומח.

סויה ומוצריו

קטנית זו ידועה בתכולת החלבון מן הצומח הגבוהה שלה והנמוכה בשומנים. הסויה מספקת ויטמינים מקבוצת B (B2, B9), K, מגנזיום, אבץ וזרחן ומהוה מקור טוב לסיביים תזונתיים.

"מזונות העל"



שקדים



קינמון



כמון



כורכום



מזון מלכות



נבט החיטה



ג׳ינג׳ר



גרעיני שיה



גרעיני סומסום



שמן זית



צנוברים



סויה ומוצריה

בחירת מתכונים

בנוסף להנאה שהם מספקים לנו, הפירות והירקות תורמים במגוון דרכים לבריאותנו.
המתכונים שתוכלו לבצע בעזרת ה- Juice Expert הינם בעלי תועלות בריאותיות רבות.



נוגד חמצון - ויטמינים C, E ומנגן p.32
מתכונים אלו משלבים נוטריאנטים הידועים בפעילותם נוגדת החמצון. נוטריאנטים אלה משחקים תפקיד חשוב בהגנה על גופנו נגד הרדיקלים החופשיים, מולקולות לא יציבות המיוצרות בגוף ומעורבות בהזדקנות מוקדמת של התאים ובהתפתחות מחלות מסויימות.



הרפיה - מגנזיום, ויטמינים B6 ו- C p.32
שילוב של ויטמינים ומינרלים כמו מגנזיום, ויטמינים B6 ו- C התורמים לתפקודה התקין של מערכת העצבים. נוטריאנטים אלה עוזרים להפחית את העייפות המלווה לרוב מצבי לחץ.



טיהור מערכות - המזונות ש"מנקים" את הגוף p.33
מתכונים אלה מכילים מזונות המהווים מקור של נוטריאנטים כגון סיבים תזונתיים, וויטמינים ומינרלים נוגדי חמצון. אלו עוזרים להיפטר ביעילות רבה יותר מחומרים או טוקסינים שהצטברו בעודף בתקופות של חגים או כאשר ארוחות עשירות וכבדות מאטות את תהליך העיכול ומערכות הגוף.



עיכול - סיבים תזונתיים ופחמימות p.33
מתכונים אלו מספקים סיבים תזונתיים התורמים לוויסות תהליך העיכול ושל הגליקמיה. יש להם גם תכונות משביעות או מדכאות תיאבון, העוזרות למנוע צריכה עודפת של קלוריות מיותרות.

"מזונות העל"



אנרגיה - פחמימות פשוטות p.32
אלו מתכונים אידאליים לארוחת הבוקר או לארוחה קלה ביום עמוס, מתכונים המכילים את כל הפחמימות הפשוטות הנחוצות על מנת לספק לגוף אנרגיה זמינה במהירות.



למערכת החיסון - אבץ, ברזל, ויטמינים A, B6, B9, C ו p.32
מתכונים אלה עשירים בנוטריאנטים התורמים לתפקוד תקין של מערכת החיסון כגון אבץ, ברזל, ויטמינים A, B6 B9, C ו- D. נוטריאנטים אלה חשובים גם להגנת הגוף מפני התפתחות מחלות מסוימות.



הרזיה - פחות מ-80 קק"ל/מנה p.33
מתכונים אלו עשירים במיוחד במים ודלים בקלוריות.
הם מתאימים מאוד לכל מי שרוצה לשמור על הגזרה.



רענון - חלבונים, פחמימות וזרחן p.33
מתכונים אלו מספקים לגוף שילוב אופטימלי של נוטריאנטים על מנת לאפשר לגוף להתאושש היטב אחרי פעילות גופנית מתונה או אינטנסיבית.

התאימו את המתכונים לעדיפויות שלכם

כל המתכונים בספר נבדקו. התוצאות עלולות להשתנות לפי הגודל, האיכות והטריות של הפירות והירקות שנבחרו.
ראו את כללי הזהב (עמ' 19) על מנת לבחור את המרכיבים המתאימים ביותר.

שאבו השראה מספר זה והרכיבו את המתכונים האישיים שלכם.

בחירת מתכונים



נוגדי חמצון

מיץ תפוחים 36
מיץ ענבים 37
מיץ עגבניות 37
מיץ רימונים 37
מיץ אנרגיה 38
מיץ כרוב ותפוחים 41
קולי תותים 48



הרפיה

מיץ הרפיה 38
שייק אגסים-אוכמניות על בסיס חלב 42
שייק אגסים-אוכמניות על בסיס גבינה . 42
סלט גזר 44
מחית אפרסקים 46
סורבה אוכמניות 48
ברד לימונענע 48



אנרגיה

חלב שקדים 42
חלב קשיו 42
סלט גזר 44
מרק מלפפונים קטיפתי 45
מחית תפוחים 46
עוגת גזר 46
סורבה תותים 48



למערכת החיסון

מיץ כרוב ותפוחים 41
מיץ סתווי אקסטרה 41
חלב שקדים 42
חלב קשיו 42
שייק אגסים-אוכמניות על בסיס חלב 42
עוגת גזר 46
ברד לימונענע 48

"מזונות העל"



טיהור מערכות

מיץ תפוחים, גזר ותפוזים 36
מיץ עגבניות 37
מיץ עשבים חלומי 38
מיץ חורפי 40
מיץ אוויר צח 40
מיץ תרד ותפוחים 41
קולי עגבניות 45



עיכול

מיץ תפוחים וריבס 36
מיץ אגסים 36
מיץ תרד ותפוחים 41
מיץ סתווי 41
חלב סויה 42
גספציו 44
קולי פלפלים 46



דיאטה

מיץ תפוחים 36
מיץ מלון ותפוזים 36
מיץ רימונים 37
מיץ פופאי המלח 40
מיץ אוויר צח 40
מיץ גזר, ענבים ולימונים 40
ברד לימונענע 48



רענון

מיץ פופאי המלח 40
חלב שקדים 42
חלב קשיו 42
חלב סויה 42
שייק אגסים-אוכמניות על בסיס חלב 42
שייק אגסים-אוכמניות על בסיס גבינה ... 42
מרק מלפפונים קטיפתי 45

איך לקרוא את המתכונים

תועלת



כל מתכון מלווה באייקון אחד, או במספר אייקונים, המתארים את תועלותיו הבריאותיות. ראו עמ׳ 30-31 כדי לגלות את תועלות אלה.

אביזרים


מסחטת הדרים


מסנן המיצים


Extra Press



דיסקית פריסה/גירור 2 מ״מ



דיסקית פריסה/גירור 4 מ״מ



דיסקית ג׳וליאן

מתכונים

מתכונינו עוצבו כדי לתת מענה למגוון הרגלי תזונה. כל מתכונינו צמחוניים, וחלקם טבעוניים.
כולם נבדקו עם פירות וירקות בגודל בינוני. התוצאות עלולות להשתנות לפי הגודל, האיכות והטריות של הפירות והירקות שנבחרו.

אלרגנים

אם הנך רגיש/ה או אלרגי/ת לרכיב מסוים, זיהינו עבורך את המתכונים המכילים אלרגנים ידועים על-ידי הערות המופיעות אחרי כל מתכון בצורה הבאה:

*אלרגנים: מכיל מוצרי חלב.

מתכונים אלטרנטיביים

לחלק מהמתכונים יש גרסאות אלטרנטיביות, המוצגות כדלהלן:

מיץ גזר, ענבים וליים

ניתן להמיר את חצי המלפפון באשכול ענבים שחורים איכותיים (500 גר׳). שוטפים את הענבים, מסירים את החרצנים ומעבירים אותם במסנן המיצים. מרוקנים את מסנן המיצים ומעבירים בתוכו את הגזר ואת הליים המקולף.

מפתח לפי נושא

מיצי פירות

תפוחים..... 36
תפוחים וריבס..... 36
אגסים..... 36
תפוחים, גזר ותפוזים..... 36
מלון ותפוזים..... 36
חמוציות, תפוזים ואגסים..... 37
ענבים..... 37
עגבניות..... 37
עגבניות ואבטיח..... 37
רימונים..... 37

מיצי ירקות

הרפיה..... 38
אנרגיה..... 38
עשבים חלומי..... 38
פופאי המלח..... 40
חורפי..... 40
אוויר צח..... 40
גזר, ענבים ולימונים..... 40
כרוב ותפוחים..... 41
תרד ותפוחים..... 41
תרד..... 41
סתווי..... 41
סתווי אקסטרה..... 41

חלב וכו׳

חלב שקדים..... 42
חלב קשיו..... 42
חלב סויה..... 42
שייק אגסים-אוכמניות על בסיס חלב..... 42
שייק אגסים-אוכמניות על בסיס גבינה..... 42

ראשונות וקולי

סלט גזר..... 44
גספצ׳ו..... 44
גספצ׳ו אבטיח..... 44
קולי עגבניות..... 45
קולי פלפלים..... 45
מרק מלפפונים קטיפתי..... 45

קינוחים

מחית תפוחים..... 46
מחית אפרסקים..... 46
מחית תפוחים..... 46
עוגת גזר..... 46
קולי תותים..... 48
סורבה מנגו..... 48
סורבה אוכמניות..... 48
ברד לימונענע..... 48

מיץ תפוחים

הכנה: 5 min | ל- 2 כוסות | אביזר:

2 תפוחים

1 שוטפים את התפוחים וחותכים אותם לשניים.
2 מעבירים אותם במסנן המיצים.

מיץ תפוחים וריבס

כדי לקבל גרסה מתוקה יותר, ניתן להוסיף 250 גר׳ ריבס לשני התפוחים. שוטפים את הפירות, חותכים אותם ומעבירים אותם במסנן המיצים ־ יש להעביר חתיכות ריבס וחתיכות תפוחים לסירוגין. מסיימים עם חצי תפוח.

מיץ אגסים

ניתן להמיר תפוחים באגסים.

מיץ תפוחים, גזר ותפוזים

הכנה: 5 min | ל- 2 כוסות | אביזרים:

1 תפוח
2 תפוזים
2 גזרים
1 ס״מ ג׳ינג׳ר

1 שוטפים את התפוח ואת הגזרים. מסירים את קצות הגזרים, מקלפים את הג׳ינג׳ר וחותכים את התפוח לשניים לפני שמעבירים אותם במסנן המיצים. מניחים את המיץ בצד.
2 סוחטים את התפוזים עם מסחטת ההדרים ־ יש להשתמש בחרוט האפור לפירות הדר גדולים (לחלופין ניתן לקלף את התפוזים, לחתוך אותם לשניים ולהעביר גם אותם במסנן המיצים).
3 מערבבים את המיצים המתקבלים בשייקר. ניתן להוסיף מעט קרח גרוס. להגיש קר מאוד.

מיץ מלון ותפוזים

ניתן להמיר את התפוח ואת הגזרים ב- ½ מלון מקולף וחתוך. מעבירים אותו במסנן המיצים וממשיכים במתכון עם התפוזים.

מיץ חמוציות, תפוזים ואגסים

הכנה: 5 min | ל- 2 כוסות | מנוחה: 1 שעה | אביזר:

1 חופן חמוציות
2 תפוזים
1 אגס
1 שקית תה

1 שוטפים את החמוציות ומשרים אותן בתה חם במשך שעה.
2 שוטפים את האגס. מעבירים את החמוציות ב- Extra Press, ולאחר מכן את האגס. מניחים את המיץ בצד.
3 סוחטים את התפוזים עם מסחטת ההדרים - יש להשתמש בחרוט האפור לפירות הדר גדולים (לחלופין ניתן לקלף את התפוזים, לחתוך אותם לשניים ולהעביר גם אותם ל- Extra Press).

מיץ ענבים

הכנה: 5 min | ל- 2 כוסות | אביזר:

600 גר׳ ענבים שחורים

1 שוטפים את הענבים ומסירים את החרצנים. מעברים את החרצנים ב- Extra Press.

מיץ עגבניות

הכנה: 10 min | ל- 2 כוסות | אביזר:

4 עגבניות בשלות

1 שוטפים את העגבניות, חותכים אותן ומעבירים אותן ב- Extra Press. מתבלים בחופשיות (מלח סלרי, טבסקו...).

מיץ עגבניות ואבטיח

ניתן להמיר את חצי העגבניות ברבע אבטיח (500 גר׳) מקולף וחתוך. מעבירים את הכול ב- Extra Press.

מיץ רימונים

הכנה: 15 min | ל- 2 כוסות | אביזר:

4 רימונים

1 חותכים את הרימונים לשניים, הופכים את החצאים ומכים אותם על-ידי כף מעץ כדי להסיר את הגרעינים בקלות.
2 מעבירים את גרעיני הרימונים ב- Extra Press בכמויות קטנות.



מיץ הרפיה

הכנה: 10 min | ל- 2 כוסות | אביזר: או

½ אננס
1 חופן תרד
1 תפוח
20 עלי נענע
2 ליימים

1 מקלפים את האננס, מסירים את הליבה וחותכים אותה. שוטפים את התפוח וחותכים אותו לשניים. שוטפים את עלי התרד והנענע. מקלפים את הליימים.
2 כדי לקבל שייק סמיך, מעבירים ב- Extra Press את עלי התרד והנענע, המגולגלים ביחד, את התפוח, את הליימים ולבסוף את האננס. כדי לקבל מיץ נוזלי יותר יש להעביר את כל הרכיבים במסנן המיצים באותו סדר.

מיץ אנרגיה

הכנה: 5 min | ל- 2 כוסות | אביזר: או

1 חתיכת כרוב לבן גדולה (300 גר׳)
½ אננס
15 עלי נענע
1 ס״מ ג׳ינג׳ר טרי

1 מקלפים את האננס, מסירים את הליבה וחותכים אותה. מקלפים את הג׳ינג׳ר, שוטפים את הכרוב ואת עלי הנענע.
2 מעבירים את כל הרכיבים במסנן המיצים או ב- Extra Press (כדי לקבל שייק יותר סמיך). תחילה מעבירים את נענע, לאחר מכן את הכרוב, את הג׳ינג׳ר ולבסוף את האננס.

מיץ עשבים חלומי

הכנה: 10 min | ל- 2 כוסות | אביזר: או

2 תפוחים
50 גר׳ כרוב ירוק
3 ענפי פטרוזיליה
½ שומר (150 גר׳)
3 ענפי סלרי*
½ ס״מ ג׳ינג׳ר
½ לימון

1 שוטפים את התפוחים ואת הירקות. חותכים אותם. מסירים את עלי הסלרי והשומר. מקלפים את הלימון ואת הג׳ינג׳ר.
2 כדי לקבל שייק סמיך, יש להעביר את הרכיבים ב- Extra Press ולהקפיד להעביר לסירוגין ירקות סיביים (כרוב ופטרוזיליה) ופירות/ירקות עסיסיים (תפוחים, שומר וסלרי). בסוף מעבירים את הלימון. כדי לקבל מיץ נוזלי יותר יש להעביר את הרכיבים במסנן המיצים באותו סדר.

* אלרגנים: מכיל סלרי.

מיץ פופאי המלח

הכנה: 5 min | ל- 2 כוסות | אביזר:

1 מלפפון קטן
1 תפוח
1 חופן תרד
½ ס״מ ג׳ינג׳ר

1 מקלפים את המלפפון וחותכים אותו לחתיכות גדולות. שוטפים את עלי התרד ואת התפוח. מקלפים את הג׳ינג׳ר.
2 מעבירים את כל הרכיבים במסנן המיצים - יש להעביר את עלי התרד תחילה.

מיץ חורפי

הכנה: 5 min | ל- 2 כוסות | אביזר:

4 גזרים בינוניים
1 סלק אדום מבושל היטב
¼ ראש סלרי (250 גר׳) או
2 ענפי סלרי*
½ ליים

1 שוטפים את הגזרים ואת הסלרי. מסירים את קצות הגזרים. חותכים את הירקות. מקלפים את הליים.
2 במסנן המיצים מעבירים את הסלק, את הסלרי, את הגזרים ולבסוף את הליים.

* אלרגנים: מכיל סלרי.

מיץ אוויר צח

הכנה: 5 min | ל- 2 כוסות | אביזר:

3 גזרים בינוניים
½ מלפפון
½ ליים

1 מקלפים את המלפפון, שוטפים את הגזרים ומסירים את קצותיהם. מקלפים את הליים.
2 מעבירים את כל הרכיבים במסנן המיצים.

מיץ גזר, ענבים וליים

ניתן להמיר את חצי המלפפון באשכול ענבים שחורים איכותיים (500 גר׳). שוטפים את הענבים, מסירים את החרצנים ומעבירים אותם במסנן המיצים. מרוקנים את מסנן המיצים ומעבירים בתוכו את הגזר ואת הליים המקולף.

מיץ כרוב קייל ותפוחים

הכנה: 10 min | ל- 2 כוסות | אביזר:

4 עלי כרוב קייל
2 תפוחים

1 שוטפים את עלי הכרוב ואת התפוחים. חותכים אותם.
2 מעבירים לסירוגין עלי כרוב וחתיכות תופחים במסנן המיצים. בסוף מעבירים חתיכת תפוח.

מיץ תרד ותפוחים

הכנה: 15 min | ל- 2 כוסות | אביזר:

250 גר׳ נבטי תרד
2 תפוחים

1 שוטפים את נבטי התרד ואת התפוחים, וחותכים את התפוחים.
2 מעבירים את הרכיבים במסנן המיצים - יש להעביר נבטי תרד וחתיכות תפוחים לסירוגין. בסוף מעבירים חתיכת תפוח.

מיץ תרד

ניתן להכין מיץ תרד טהור על-ידי העברת 350 גר׳ נבטי תרד במסנן המיצים.

מיץ סתווי

הכנה: 5 min | ל- 2 כוסות | אביזר: או

3 אגסים
1 ענף סלרי*
1 ס״מ ג׳ינג׳ר טרי

1 שוטפים את האגסים ואת הסלרי. מקלפים את הג׳ינג׳ר. מעבירים אותם במסנן המיצים. כדי לקבל מיץ סמיך יותר, ניתן להעביר אותם ב- Extra Press.

מיץ סתווי אקסטרה

ניתן להוסיף ½ כפית מזון מלכות ו- ½ כפית שומשום*.

* אלרגנים: מכיל שומשום וסלרי.



חלב שקדים

הכנה: 15 min
ל- 2 כוסות

מנוחה: 8 שעה
אביזר:

200 גר׳ שקדים*
600 מ״ל מים מינרליים

1 משרים את השקדים ב- 1 ל׳ מים במשך 8 שעות לפחות.
2 שוטפים אותם במים ומעבירים אותם ב- Extra Press בכמויות קטנות - יש להעביר לסירוגין מעט שקדים וכמות מים מינרליים זהה. יש להקפיד למזוג מים מינרליים לאט, בזרם דק.
3 מסננים את חלב השקדים המתקבל כדי להסיר את הציפה.

*אלרגנים: מכיל פירות בעלי קליפה קשה .

חלב קשיו

ניתן להמיר את השקדים ב- 200 גר׳ אגוזי קשיו* מושרים.

*אלרגנים: מכיל פירות בעלי קליפה קשה .

חלב סויה

ניתן להמיר את השקדים ב- 150 גר׳ פולי סויה צהובה* מושרים. יש להשתמש במצקת כדי להעביר את הפולים יחד עם מים. מסננים את החלב ומבשלים אותו במשך 15 דקות תוך כדי בחישה.

* אלרגנים: מכיל סויה.

שייק אגסים-אוכמניות על בסיס חלב

הכנה: 10 min
ל- 2 כוסות
אביזר:

1 אגס
150 גר׳ אוכמניות
200 מ״ל חלב*
2 כפיות דבש
1 כף נבטי חיטה*
1 כף אבקת שקדים*

1 שוטפים את האגס וחותכים אותו . שוטפים את האוכמניות. מעבירים את הפירות ב- Extra Press ומקבלים את המיץ.
2 מוזגים את המיץ לתוך קנקן, מוסיפים את שאר הרכיבים ומערבבים היטב במקצף.

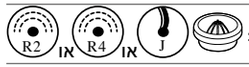
שייק אגסים-אוכמניות על בסיס גבינה

למנה עשירה יותר בחלבונים, ניתן להמיר את החלב ב- 200 גר׳ גבינה לבנה רזה*. יש להוסיף מים מינרליים לפי הצורך על מנת לרכך את השייק.

*אלרגנים: מתכונים המכילים גלוטן, חלב ופירות בעלי קליפה קשה.

סלט גזר



הכנה: 15 min | ל- 6 כוסות | אביזר: 

500 גר׳ גזרים
2 לימונים
100 גר׳ צנוברים
עלי פטרוזיליה
שמן זית
כמון
מלח, פלפל

1 שוטפים את הגזרים, מקלפים אותם ומסירים את קצותיהם. מגררים אותם בעזרת דיסקית גירור 2 או 4 מ״מ, או בעזרת דיסקית ג׳וליאן.
2 סוחטים את הלימונים בעזרת מסחטת ההדרים, באמצעות החרוט הצהוב (פירות הדר קטנים) ומוסיפים את המיץ לגזר המגורר.
3 מוסיפים את הפטרוזיליה הקצוצה, את שמן הזית ואת הכמון לפי הטעם. מוסיפים מלח, פלפל, ושומרים בקירור.
4 בעת ההגשה מפזרים צנוברים על הגזר המגורד.

גספצ׳ו



הכנה: 10 min | ל- 4 כוסות | אביזר: 

600 גר׳ עגבניות בשלות
¼ מלפפון
¼ פלפל אדום
½ שן שום
2 כפות שמן זית, מלח, פלפל

1 שוטפים את הירקות. מקלפים את המלפפון ומסירים את העוקץ מהפלפל.
2 חותכים את הירקות. מקלפים את השום.
3 מעבירים את הכול ב- Extra Press כדי לקבל מרקם סמיך (או במסנן המיצים כדי לקבל מיץ נוזלי יותר).
4 מתבלים עם מלח, פלפל ושמן זית.
5 שומרים בקירור במשך 3 שעות לפחות.



גספצ׳ו אבטיח

ניתן להמיר את הפלפל האדום ב- ¼ אבטיח (500 גר׳) ואת השום בצרור נענע. 300 גר׳ העגבניות הבשלות ו- ¼ המלפפון נשארים במתכון. מקלפים את האבטיח ואת המלפפון, ושוטפים את העגבניות. תחילה מעבירים את הנענע ב- Extra Press, ולאחר מכן את שאר הרכיבים. מתבלים עם מלח, פלפל ושמן זית.

קולי עגבניות



הכנה: 10 min | ל- 2 כוסות | אפייה: 30 דק׳ | אביזר: 

1 ק״ג עגבניות בשלות
2 כפות שמן זית
2 כפיות סוכר
2 שיני שום
1 צרור בזיליקום טרי, מלח, פלפל

1 שוטפים את העגבניות וחותכים אותן.
2 מזלפים את שמן הזית במחבת, ומטגנים קלות את שיני השום הכתושות יחד עם המלח, הפלפל והסוכר. לאחר מכן מוסיפים את העגבניות ואת הבזיליקום. משאירים על אש קטנה במשך 30 דקות. מתקנים את התיבול לפי הצורך.
3 לאחר מכן מעבירים לאט את התערובת ב- Extra Press בכמויות קטנות.



קולי פלפלים צרובים

ניתן להמיר את העגבניות, הסוכר והבזיליקום בפלפל אדום אחד ושני פלפלים צהובים. מחממים מראש תנור ל- 225 מעלות במצב גריל. שוטפים את הפלפלים, חותכים אותם לשניים ומסירים את העוקץ. מניחים אותם על דף אלומיניום במרכז התנור ונותנים להם להזהיב כ- 30 דק׳. מוציאים את הפלפלים מהתנור ומניחים להם להתקרר מעט. מקלפים אותם ומעבדים ב- Extra Press. מוסיפים שמן זית, שן שום כתושה, מתבלים לפי הטעם ומערבבים.

מרק מלפפונים קטיפתי בסגנון יווני



הכנה: 5 min | ל- 2 כוסות | אביזר: 

½ מלפפון
2 גביעי יוגורט יווני*
עירית, נענע, מלח, פלפל
מעט מיץ לימון

1 שוטפים ומקלפים את המלפפון. חותכים אותו ומעבירים אותו ב- Extra Press כדי לקבל מרקם סמיך (או במסנן המיצים כדי לקבל מיץ נוזלי יותר).
2 מערבבים את מיץ המלפפון במקצף עם גביעי היוגורט, ומוסיפים בחופשיות נענע, עירית, מלח, פלפל ולימון.

*אלרגנים: מכיל מוצרי חלב.



מחית תפוחים

הכנה: 10 min
ל- 2-3 כוסות

אפייה: 20 min

מנוחה: 1 שעה
אביזר:

600 גר׳ תפוחים
1 שקית סוכר וניל
1 כפית קינמון

1. מקלפים את התפוחים וחותכים אותם לפלחים.
2. שמים אותם בסיר ומוסיפים סוכר וניל וקינמון. מבשלים על אש קטנה.
3. כשהתפוחים מבושלים, מעבירים אותם ב- Extra Press.
4. ניתן להגיש את המחית מיד או לשמור אותה בקירור.

מחית אפרסקים

ניתן להמיר את התפוחים ב- 600 גר׳ אפרסקים שטופים ומגולענים.

מחית תפוחים/אגסים

ניתן להמיר את מחצית התפוחים באגסים. שאר פרטי המתכון אינם משתנים.

עוגת גזר

הכנה: 15 min
ל- 6 כוסות

אפייה: 50 min
אביזר: או

350 גר׳ גזרים
160 גר׳ אבקת שקדים*
4 ביצים*
50 גר׳ אגוזי פקאן*
30 גר׳ חמוציות מיובשות
80 גר׳ קמח*
175 גר׳ סוכר חום
1 שקית אבקת אפייה
1 לימון
2 כפיות אבקת קינמון
1 כפית אבקת ג׳ינג׳ר
1 כפית אגוז מוסקט

1. אוספים את הציפה המתקבלת ממיצוי הגזר או מגירור הגזר בעזרת דיסקית הגירור 4 מ״מ. מערבבים את החלמונים עם הסוכר עד לקבלת תערובת לבנה. מוסיפים את שאר המרכיבים (כולל הגזר). מחממים מראש תנור ל- 180 מעלות.
2. מקציפים את החלבונים ומוסיפים אותם לתערובת.
3. מוזגים את התערובת לתוך תבנית אינגליש קייק משומן.
4. מכניסים לתנור 50 עד 60 דקות. כדי לבדוק אם העוגה אפויה יש לנעוץ סכין למרכזה. אם הסכין יוצאת יבשה, סימן שהעוגה אפויה. נותנים לעוגה להתקרר ומגישים.

*אלרגנים: מכיל ביצים, גלוטן ופירות בעלי קליפה קשה.

סורבה תותים



הכנה: 10 min
ל-6 כוסות

הקפאה: 3 עד 6 שעות
אביזר: 

200 מ״ל סירופ קנה סוכר
500 גר׳ תותים
קולי תותים

½ לימון

1 שוטפים את התותים ומעבירים אותם ב- Extra Press עם חצי הלימון המקולף כדי לקבל קולי.
2 מערבבים את הקולי עם סירופ קנה הסוכר, ומוזגים את התערובת בתבנית לקוביות קרח. שמים במקפיא 3 עד 6 שעות.
3 כשהקוביות מוכנות, מעבירים אותם במסנן המיצים ומקבלים את הסורבה בסלסלה. רצוי לשים כוס מתחת לפייה במקרה של נזילת מיץ. מגישים מיד בקעריות. תהינו!



סורבה מנגו

ניתן להמיר את התותים ב- 500 גר׳ מנגו מקולף ומגולען. שאר פרטי המתכון אינם משתנים.



סורבה אוכמניות ואגוזי לוז

ניתן להמיר את האגסים ב- 500 גר׳ אוכמניות. שאר פרטי המתכון אינם משתנים. מפזרים אגוזי לוז טחונים* על הסורבה.

*אלרגנים: מכיל פירות בעלי קליפה קשה .

ברד לימונענע



הכנה: 10 min
ל-4 כוסות

הקפאה: 3 עד 6 שעות
אביזר: 

200 מ״ל מים
100 מ״ל סירופ קנה סוכר
4 ליימים (130 מ״ל)

20 עלי נענע טרי ומעט שקדים טחונים*

1 מערבבים את המים עם סירופ קנה הסוכר.
2 סוחטים את הליימים על-ידי מסחטת ההדרים, באמצעות החרוט הצהוב (פירות הדר קטנים). מוסיפים את המיץ לתערובת מים-סירופ קנה סוכר. מנקים את עלי הנענע ומוסיפים אותם לתערובת.
3 מוזגים את תערובת לתוך תבנית לקוביות קרח, ושמים במקרר למשך 3 שעות לפחות.
4 כשהקוביות מוכנות, מעבירים אותם במסנן המיצים ומקבלים את הברד בסלסלה. רצוי לשים כוס מתחת לפייה במקרה של נזילת מיץ. מגישים מיד בכוסיות ומפזרים שקדים טחונים. הברד מוכן, תהינו!

*אלרגנים: מכיל פירות בעלי קליפה קשה .

אנו שומרים לעצמנו את הזכות לשנות את התכונות הטכניות של מכשיר זה בכל עת וללא צורך במתן התראה ו/או הודעה מוקדמת.
המידע המופיע במסמך זה אינו מחייב בכל צורה שהיא, והוא ניתן לשינוי בכל עת.
© כל הזכויות שמורות ל - Magimix . בכל הארצות









magimix®

Ref. 460 ~~269~~ - 04/2017