

Estrattore di succo: come funziona e come crea ottimi succhi

Pubblicato: Domenica 4 Agosto 2024



L'estrattore di succo è un elettrodomestico fantastico che tutti dovrebbero avere nella loro cucina per creare ottimi **succhi, frullati, spremute e centrifugati**.

Come funziona un estrattore di succo

L'estrattore di succo è **un macchinario rivoluzionario** rispetto ad altri piccoli elettrodomestici della cucina. Nemmeno il **frullatore migliore**, lo spremiagrumi più avanzato o la centrifuga più moderna riescono a vantare i medesimi risultati perché l'estrattore sfrutta un sistema particolare a bassissimi giri. Il particolare processo prende il nome di **estrazione a freddo** e consiste nello spingere lentamente gli ingredienti verso il filtro per **dividere la polpa dal succo**. Il tutto avviene grazie a una **coclea**, detta anche vite infinta, che lavora molto piano per **evitare di stracciare e rovinare i vegetali** che dovrebbero essere sempre più presenti all'interno della tua dieta per favorire la salute e il benessere, oltre a una **maggiore sostenibilità ambientale**. Infatti, l'estrattore ti aiuta a seguire **una dieta sempre più plant based** e rinunciare agli alimenti di origine animale.

Che cosa inserire nell'estrattore di succo

Un estrattore di succo è un macchinario potente che ti permette di ottenere il succo **non solo da frutta e verdura** ma anche da altri ingredienti. Ad esempio, ai tuoi centrifugati puoi aggiungere **erbe aromatiche** che danno un sapore e un profumo ancora più intenso. Alcuni suggeriscono di usare anche

petali di fiori edibili come rose e camomilla che sono tra i più profumati in assoluto.

Inoltre, l'estrattore di succo è l'unico elettrodomestico che ti aiuta a realizzare un buonissimo latte di mandorle perché puoi inserire della **frutta secca**. Prova ad aggiungere alla tua spremuta mattutina **semi oleosi** ricchi di preziosi elementi per il tuo organismo.

Come usare un estrattore di succo

Per preparare il tuo centrifugato, seleziona gli ingredienti che questa mattina più ti ispirano. Come già visto, può trattarsi di frutta, verdura, erbe aromatiche, semi, frutta secca, fiori. I semi e la frutta secca possono essere inseriti all'interno del tubo così come sono senza togliere la pellicina o tagliarli a pezzetti. Per quanto riguarda invece le erbe aromatiche, non preoccuparti nemmeno di togliere i **gambi** che spesso sono una parte fondamentale che aggiunge **ancora più profumo e sapore** al tuo succo mattutino.

Tuttavia, gli accorgimenti più importanti riguardano sicuramente la frutta e la verdura. Dopo averla lavata, aggiungi la frutta così com'è **senza nemmeno sbucciarla, denocciolarla o tagliarla a pezzetti**. Bisogna però fare alcune eccezioni per la frutta con una scorza molto dura come quella degli **agrumi**, del mango o dell'anguria. Per quanto riguarda i noccioli, devi togliere quelli **più grandi di pesca, ciliegia, albicocche** e simili.

Per quanto riguarda invece la verdura, sappi che anche il gambo può essere aggiunto tra gli ingredienti per il tuo succo senza doverlo tagliare via. Un'eccezione va però fatta anche in questo caso per gli ingredienti **più fibrosi come il sedano o il finocchio** da **tagliare a pezzetti** piccoli affinché la macchina riesca a lavorarli più facilmente estraendo ogni goccia del loro preziosissimo e benefico succo.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it