

Differenza tra estrattore e centrifuga

La centrifuga

La centrifuga è sostanzialmente una grattugia che gira velocemente (3.000-10.000 giri al minuto), per poi separare, grazie alla forza centrifuga, la parte liquida dalla parte solida attraverso un cestello microforato sul quale viene spinto il cibo grattugiato.

Il succo ottenuto dalla centrifuga è privato quasi completamente delle fibre, anche quelle idrosolubili. Inoltre, a causa dell'attrito e del calore sviluppato (oltre i 50° C), avremo un minor contenuto di sostanze vitali: gli enzimi perdono la loro vitalità quando vengono riscaldati oltre i 42° C, come anche alcune vitamine termosensibili, che perdono la loro efficacia se scaldate oltre i 50° C.

Va aggiunto che la tipica corona di schiuma che si forma per l'alta velocità, incorporando aria, esaurisce la funzione degli antiossidanti compromettendo in questo modo una qualità importante dei succhi.

La centrifuga è comunque in grado di estrarre succhi con principi botanici utili per contrastare diverse malattie. È importante sapere però che togliendo tutte le fibre dai succhi, l'alto contenuto di zuccheri naturali potrebbe provocare dei picchi glicemici, non essendoci, infatti, fibre in grado di modulare il rilascio di questi nel sangue.

Questa è la prima differenza organolettica fra un succo fatto con la centrifuga e uno fatto con l'estrattore, che ha invece una tipica, propria, densità dovuta alla presenza delle fibre idrosolubili.

L'Estrattore

L'estrattore di succhi è un elettrodomestico capace di estrarre il succo da frutta e verdura mantenendo inalterate, anche dal punto di vista elettrico, i nutrienti, in particolare enzimi, complessi vitaminici e Sali minerali. Si possono ottenere succhi da mele, kiwi, pere, arance, meloni, limoni, ma anche da carote, zenzero, rapa rossa, basilico, salvia, prezzemolo, cavolo nero, bietola verde e via via un lungo elenco di frutta e verdura.

L'estrattore è una piccola pressa che schiaccia dolcemente e lentamente, a freddo (senza produrre calore). A differenza della centrifuga e del frullatore non ha lame, ma una grossa vite senza fine (coclea) che gira all'interno di un cestello forato conico. Questa coclea crea, nella parte più stretta del cestello, una pressione laterale al passaggio del cibo, schiacciandolo dolcemente. Un vero e proprio piccolo frantoio come quello utilizzato per fare l'olio d'oliva "spremuto a freddo".

L'estrattore ci dà quindi un succo "vivo" (ricco di enzimi), con una sua tipica densità, completo di enzimi e vitamine, sali minerali organici facilmente assimilabili e zuccheri che saranno modulati nel sangue (senza creare picchi glicemici) grazie proprio alla presenza delle fibre idrosolubili, ancora presenti nel nostro succo.

Infatti una caratteristica dell'estrattore è quella di separare dalla frutta e dalla verdura l'unica parte, la fibra cellulosa, di cui non abbiamo gli enzimi per digerirla cruda. Un'altra caratteristica importante è che, grazie alla dolcezza dell'estrazione, viene rispettata, nella sua interezza, la qualità dell'acqua fisiologica della frutta e della verdura "altamente organizzata", un'acqua particolarmente in grado di idratare e nutrire profondamente le cellule del corpo.

Centrifuga

La velocità con cui lavora provoca la perdita di molti nutrienti, elimina completamente le fibre e gli zuccheri rimasti possono causare così picchi glicemici, non è adatta a estrarre succhi dalle foglie, dalle erbe aromatiche, dai semi oleosi e dalle noci, la velocità di rotazione fa incorporare aria nel succo, avviando così il processo di ossidazione.

Estrattore

Lavora lentamente preservando intatti i nutrienti, preserva le fibre idrosolubili che aiutano a modulare gli zuccheri nel sangue, può estrarre succhi anche da fogli, erbe aromatiche, semi oleosi e noci, non viene incorporata aria nel succo e vengono quindi preservati gli antiossidanti.

Il miglior estrattore è Angel in acciaio inossidabile



Come secondo valido è Hurom in pvc apposito





Spremiture di succhi di frutta e verdura Angel

Lo spremi-succhi Angel non è nè un semplice frullatore nè una centrifuga. La quantità e la qualità del succo estratto lo rendono uno dei migliori, se non il migliore. In questo sito vi presenteremo uno spremi-succhi unico, lo spremi-succhi Angel, che garantisce una spremitura a freddo sfruttando una specifica tecnologia brevettata dalla casa madre! Angel Juicer è il leader indiscusso tra i dispositivi per la spremitura del succo vivo, averlo in casa garantisce ottima salute. Anche il design elegante è garanzia di pregio e qualità.

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=jErt52PgAuA>

.....

<http://www.angel-italia.com/video-ricette.ow?pagelD=12183>

.....

<https://www.youtube.com/watch?v=QITJJN0Oqnk>

.....



Salvatore Paladino come curare il proprio corpo:

<https://www.youtube.com/watch?v=yJAZdOljz2°>

BLOG nidorondine TERRA

www.nidorondine.blogspot.it