

Estrattore di succo: che cos'è e come funziona

Pubblicato: Martedì 12 Novembre 2024



Negli ultimi tempi è facile aver sentito parlare di estrattore di succo come **ultimo ritrovato per cucinare in modo sano e gustoso**. Tuttavia, viene ancora confuso con altri elettrodomestici come spremiagrumi, frullatori, centrifughe, tritatutto quando invece vanta **un funzionamento completamente diverso** che merita di essere visto più da vicino.

Che cos'è un estrattore di succo

L'estrattore di succo è un **piccolo e potente apparecchio** che sta spopolando nelle cucine. Gli **estrattori di succo Hurom** sono i migliori per ottenere **deliziosi succhi di frutta e verdura ricchi di preziosi nutrienti** per un organismo più sano. Vitamine e sali minerali (ferro, magnesio, potassio, etc.) non vengono dissipati o rovinati come capita invece quando si fa ricorso ad altri dispositivi più comuni e diffusi come spremiagrumi e frullatori.

Come funziona un estrattore di succo

L'estrattore di succo fa ricorso a **una particolare tecnologia** che sfrutta una vite infinita al posto di lame metalliche rotanti. La coclea spinge gli ingredienti **con delicatezza** verso il filtro per ricavarne una preziosa bevanda. Il risultato della **spremitura a freddo** è un **succo più nutriente e dal colore brillante** proprio perché non è venuto in contatto con parti metalliche che provocherebbero **ossidazione**.

Anche il sapore è più gustoso e soddisfacente, rendendo facile **consumare più vegetali**. Infatti, l'estrattore di succo è un prezioso alleato che aiuta a **variare la dieta** portando in tavola più tipi di ortaggi e frutta fresca.

Inoltre, favorisce un'alimentazione vegetale che **migliora la salute**: un maggiore apporto di vitamine e sali minerali **migliora le difese immunitarie, la diuresi e la motilità intestinale**. Ne beneficiano anche **pelle, unghie e capelli** risultando più sani, resistenti e luminosi rispetto a prima senza dover far ricorso a integratori alimentari. Infatti, un'alimentazione **più varia, ricca e sana** non ha bisogno di soluzioni di sintesi chimica lontane anni luce dai **nutrienti naturali** per quanto riguarda qualità ed efficacia.

Come usare un estrattore di succo

Usare un estrattore è più facile di quanto si possa pensare poiché vanta un funzionamento **intuitivo**. Non bisogna far altro che inserire gli ingredienti freschi selezionati ricordando che possono essere usati anche quelli confezionati o secchi, sebbene i risultati differiscano in termini di qualità nutrizionali.

Nell'estrattore di succo possono essere inseriti **ortaggi, frutta** – compresa quella **secca** –, **semi, erbe aromatiche, alghe, fiori, legumi** (precotti o ammollati). Ad esempio, l'estrattore di succo è l'unico elettrodomestico che fa il latte di mandorle in casa in pochissimo tempo senza fatica.

L'unico limite di un estrattore riguarda gli **ingredienti più fibrosi** come il mango, l'avocado o le banane che non sono adatti. Altri ingredienti ricchi di fibre come i **gambi del sedano o i finocchi**, possono essere tranquillamente spremuti a patto di tagliarli prima in piccoli pezzettini.

Infine, per quanto riguarda i **torsoli e i noccioli**, quelli più grandi e grossi di albicocche, pesche, prugne o ciliegie vanno tolti. Non ci sono invece problemi quando si tratta di semi piccoli come quelli di **mele, pere o anguria** che l'estrattore scarta in autonomia.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it