

Sokovnik za sporo ceđenje

Model: **LM 1324**

220-240V/50Hz, 200W



OPŠTA PRAVILA

Zahvaljujemo Vam što ste izabrali jedan od naših proizvoda. Da biste ga koristili dugo i dobili najbolje rezultate, savetujemo Vam:

- da pažljivo pročitate uputstvo jer sadrži bitne informacije vezane za pravilnu upotrebu i održavanje proizvoda,
- da se pridržavate pravila koja su navedena u uputstvu,
- da sačuvate ovo uputstvo jer će Vam zatrebati i ubuduće.

SOKOVNIK ZA SPORO CEĐENJE

Ovaj sokovnik koristi potpuno drugačije mehanizme, pomoću kojih se sok dobija ceđenjem umesto drobljenjem. Sistem koji koristi tehnologiju sa malim brzinama cedi umesto da melje, tako da sok zadržava svoju prirodnu boju, ukus, hranljive sastojke i vitamine.

Pročitajte uputstva za rukovanje u slučaju tehničkih problema ili kada niste sigurni kako se ovaj aparat koristi. Nismo odgovorni za bilo kakvu štetu ili povrede koji mogu nastati usled ne korišćenja ovog aparata u skladu sa uputstvom.

VAŽNE MERE PREDOSTROŽNOSTI

Kada koristite električne aparate, treba uvek da sledite osnovna uputstva, uključujući sledeće:

1. Napon u vašoj utičnici mora da odgovara naponu koji je odštampan na pločici aparata.
2. Priključiti jedino na naizmeničnu struju.
3. Da biste se zaštitili od električnog udara, nemojte stavljati kućište (bazu) motora, kabl ili utikač u vodu ili neku drugu tečnost.
4. Isključite aparat iz električnog napajanja kada ga ne koristite, pre montiranja ili rasklapanja delova, ili pre čišćenja. Izbegavati kontakt sa pokretnim delovima aparata. Nemojte rukovati sa aparatom ako je oštećen kabl, utikač ili nakon neispravnog funkcionisanja, kao ni u slučaju pada aparata ili ako je oštećen na bilo koji način.
5. Odnosite aparat najbližem ovlašćenom servisu radi pregleda i opravke.
6. Ovaj aparat je samo za kućnu upotrebu.
7. Nemojte ostaviti da kabl visi preko stola ili radne površine ili da dodiruje vrela.

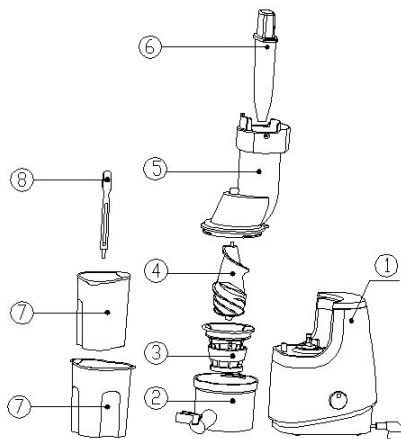
površine.

8. Nikada nemojte stavljati hranu u sokovnik rukom. Uvek koristite gurač za hranu. Nikada nemojte pustiti sokovnik da radi "u prazno".
9. Postolje aparata treba uvek da bude suvo.
10. Ovaj aparat nije namenjen za upotrebu od strane osoba sa smanjenim fizičkim, čulnim ili mentalnim sposobnostima (uključujući i decu do 8 godina), kao ni osoba sa invaliditetom. Takođe, ne smeju ga koristiti osobe sa manjkom iskustva i znanja o upotrebi aparata, osim ukoliko je datoj osobi data dozvola i postoji nadzor od strane osobe koja je odgovorna za bezbednost.
11. Ne stavljajte nikakav strani predmet u aparat.
12. Ne koristite aparat ako svi delovi nisu postavljeni u skladu sa uputstvom i dobro pričvršćeni.
13. Koristite na ravnoj i čvrstoj podlozi.
14. Ne rastavljajte delove dok aparat radi.
15. Ukoliko se svrdlo zaglavi, uključite funkciju "reverse" 2-3 sekunde i onda probajte ponovo da uključite aparat.
- 16. Ne koristite aparat duže od 10 minuta u kontinuitetu, da ne bi došlo do pregrevanja motora.**
17. Ukoliko tokom upotrebe osetite bilo kakav neobičan miris (od pregrevanja, dim), odmah prestanite sa upotrebom i kontaktirajte ovlašćeni servis.
18. Aparat podižite sa obe ruke.

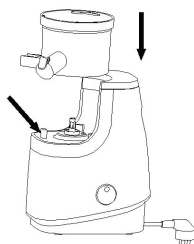
DELOVI SOKOVNIKA

a) Komponente uređaja

1. Telo
2. Čaša sokovnika
3. Cediljke (mrežice) za sok sa pulpom i sok bez pulpe
4. Svrdo
5. Poklopac čaše sokovnika
6. Potiskivač
7. Posuda za sok/pulpu
8. Četka

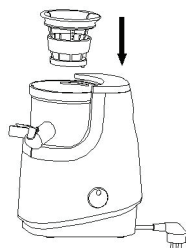


UPUTSTVO ZA SKLAPANJE APARATA



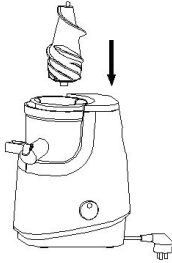
1. Montaža čaše sokovnika

Čašu sokovnika (2) učvrstiti na bazu (1) tako da se 3 žleba na čaši poklope na 3 odgovarajuće izbočine na telu.



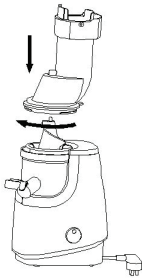
2. Montaža cediljke

Cediljku postaviti u čašu sokovnika tako da se izbočina na dnu cediljke poklopi sa odgovarajućom rupom u čaši i dobro učvrsti.



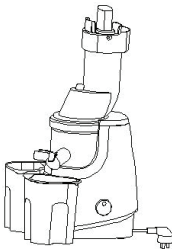
3. Montaža svrdla

Dno svrdla postaviti u sredinu rupe cediljke i rotirati dok se ne zaglavi.



4. Montaža poklopca čaše

Poklopac čaše sokovnika postaviti iznad čaše sokovnika tako da se oznaka „▲“ na poklopcu čaše poravna sa oznakom ☐ „otključan katanac“ na čaši sokovnika i da vrh svrdla legne u vođicu u poklopcu čaše. Poklopac zatim okrenuti u smeru kazaljke na satu do oznake ☒ „katanac zaključan“



5. Postavljanje posuda za sok i pulpu

Posude za sok i pulpu postaviti ispod odgovarajućih otvora na čaši sokovnika. Sa otvora za sok ukloniti čep.

UPOTREBA APARATA

Pre prve upotrebe, delove aparata koji dolaze u dodir sa hranom oprati mlakom vodom i sapunicom.



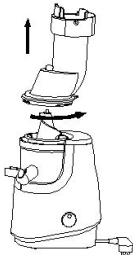
NAPOMENA: Ovaj aparata ima sigurnosni prekidač, ako poklopac čaše sokovnika nije postavljen u odgovarajući položaj, aparat neće raditi.

- Kada je dugme za uključivanje podešeno na poziciju "ON", znači da je aparat uključen i spreman za rad.
- Kada je dugme za uključivanje podešeno na poziciju "REV", znači da je aparat ugašen, odnosno da se okreće u suprotnom smeru. Ovo dugme se uglavnom koristi ukoliko prilikom pravljenja soka dođe do začepljenja u delu cediljke.

POSEBNE NAPOMENE:

- Prilikom **cedenja nara** obavezno odstraniti i koru i unutrašnju opnu i cediti samo jestive bobice (seme).
- **Nikako ne cediti aroniju i čuvarkuću.**
- Za **sok od celera**, koristiti isključivo CELER REBRAŠ. Iseći ga na komade max. dužine 2cm.
- Đumbir seći na komade max. 1x1cm.

RASTAVLJANJE SOKOVNIKA



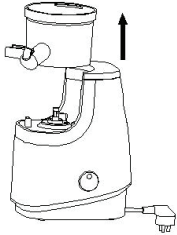
1. Skidanje poklopca: Rotirajte poklopac čaše sokovnika u smeru suprotnom od kazaljke na satu, kada se znak ▲poklopio sa znakom ◻ povucite poklopac ka gore.



2. Skidanje svrdla: Povucite ka gore svrdlo kako biste ga izvukli iz čaše sokovnika.



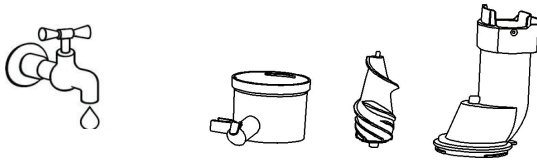
3. Skidanje cediljke:
Povucite cediljku ka gore.



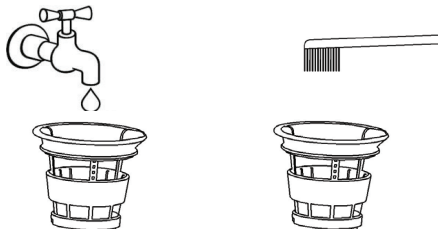
4. Skidanje poklopca čaše sokovnika:
Povucite poklopac ka gore.

ČIŠĆENJE I ODRŽAVANJE

1. Čašu sokovnika, svrdlo i poklopac čaše sokovnika možete prati direktno pod mlazom vode.



2. Ako se cediljka ne može dobro oprati samo pod mlazom vode, mi Vam savetujemo da koristite četkicu koju ste dobili uz sokovnik.



PRE UPOTREBE

MERE PREDOSTROŽNOSTI	RAZLOG
Ne ubacujte led.	Previše je tvrd i može oštetiti posudu za skupljanje soka.
Ne ubacujte sušenu hranu ili previše tvrdu hranu, kao ni aroniju i čuvarkuću.	Previše tvrda hrana, ili hrana koja se ne može iseći na manje komade će dovesti do oštećenja unutrašnjeg dela aparata.
Isecite hranu na komade veličine oko 5cm.	Za bolju iskoristivost namirnica i dobijanje više soka, kao i zbog lakšeg rada aparata, savetujemo vam da komadi budu manji.
Za ceđenje mekanih namirnica koristiti cediljku sa dugim uzdužnim rupama.	Sok od mekane hrane je vrlo gust i ako se koristi mreža sa sitnim rupama, dolazi do zapušavanja mrežice, pa sok ne može normalno da ističe.
Voće i povrće sa debelom korom pre stavljanja u sokovnik oljuštite.	Debela kora može oštetiti sokovnik.
Ne potiskivati (nabijati) hranu ničim drugim osim originalnim potiskivačem.	U suprotnom, može doći do povređivanja osobe ili oštećenja aparata.
Aparat ne bi trebalo da radi u kontinuitetu duže od 10 min.	Predugom upotrebom doći će do pregrevanja i oštećenja motora.
Ne stavljajte već iscedenu pulpu ponovo u sokovnik.	Ponovnim filtriranjem pulpe doći će do začepjenja cediljke.
Ne stavljajte voće prethodno potopljeno u vino, med, šećer ili nešto slično.	Ovo će izazvati probleme prilikom otvaranja poklopca.
Ne ubacujte kašike, drvene štapiće ili bilo koje druge predmete u sokovnik.	Ovo će dovesti do oštećenja aparata.

MOGUĆI PROBLEMI

Pre nego što kontaktirate servis pogledajte tabelu mogućih problema i rešenje.

RB	PROBLEM	REŠENJE
1	Aparat ne radi.	<ul style="list-style-type: none">- Proverite je li kabl za napajanje dobro ubačen u utičnicu .- Proverite da li su svi delovi pravilno sklopljeni- Ukoliko je gore sve navedeno ispravno, kontaktirajte naš ovlašćeni servis.
2	Ne možete skinuti poklopac.	<ul style="list-style-type: none">- Proverite da li je u posudi za ceđenje soka ostalo mnogo voćnog ostatka. Ako jeste pritisnite dugme "ON" kako biste se oslobodili suvišnog ostataka.- Proverite da li je možda tvrda kora ili koštica ostala zaglavljena u posudi za ceđenje soka. Ako jeste, pritisnite dugme "REV" kako bi se koštica vratila ka gore.- Ukoliko je gore sve navedeno ispravno, kontaktirajte naš ovlašćeni servis.
3	Sokovnik je prestao da radi u toku pravljenja soka.	<ul style="list-style-type: none">-Možda ste ga opteretili sa previše komada. Pritisnite dugme "REV" i sokovnik će početi da radi u smeru obrnutom od kazaljke na satu i odglaviti zaglavljene komade. Izvadite ih i isecite na manje komade.- Ukoliko je gore sve navedeno ispravno, kontaktirajte naš ovlašćeni servis.
4	Tečnost kapa sa dna posude za ceđenje.	<ul style="list-style-type: none">- Proveriti da li je silikonski zaptivni prsten, u centru posude za sok, postavljen na svoje mesto.- Ako je silikonski zaptivni prsten stavljen na svoje mesto, obratiti pažnju da eventualno nije stavljeno previše hrane što uzrokuje pomeranje zaptivnog prstena i curenje.- Ukoliko je gore sve navedeno ispravno, kontaktirajte naš ovlašćeni servis.
5	Za vreme ceđenja soka čaša sokovnika se malo deformiše ili podrtava.	<ul style="list-style-type: none">- Za vreme ceđenja soka normalno je da se čaša sokovnika malo deformiše ili podrtava. Ovo nije zbog neispravnosti aparata i ne brinite zbog toga.

Sveže ceđeni sokovi - eliksir zdravlja

Dobro je poznato da je zdravlje neraskidivo povezano sa načinom ishrane i sve više dobija na značaju. Bez obzira na to o kakvom režimu ishrane je reč uvek se ističe značaj konzumiranja svežeg voća i povrća.

Čuveni dijetetičar Norman Voker, koji je živeo sto osamnaest godina, početkom prošlog veka predstavio je terapiju sokovima kao način izlečenja organizma, što je sve popularniji metod i na našim prostorima.

Utemeljivač lečenja sokovima smatrao je da bi čovek trebalo da pije sokove u onoj meri u kojoj mu to pruža zadovoljstvo, ali da je za postizanje uočljivih rezultata neophodno da konzumira najmanje 600 ml. Kao pobornik neprerađenih namirnica, Voker je isticao da naše telo takvu hranu preradi za nekoliko minuta, dok mu je za ostale namirnice potrebno i nekoliko sati. Sokovi organizmu obezbeđuju sve potrebne sastojke – vitamine, minerale, aminokiseline, mineralne soli, enzime.

Prema Vokerovom učenju, pojedini sokovi podržavaju tonus celog organizma, a neki leče i konkretne bolesti. Svi sveže ceđeni sokovi podižu imunitet organizma. Sokovnik za hladno ceđenje je posebna vrsta sokovnika, koji sveži sok pravi presovanjem i ceđenjem voća i povrća i na taj način se dobija sok koji je bogat svim nutritijentima, bez celuloze i vlakana koji mogu da opterete stomak i uspore proces varenja i resorpcije hrane.

U odnosu na centrifugalne sokovnike koji cede sok velikom brzinom i na taj način uništavaju veliku količinu vitamina osetljivih na temperaturu, u prvom redu C vitamin, ovaj sokovnik cedi sok sa svega 55 obrtaja u minuti. Zato se ovaj postupak i zove hladno ceđenje. Sokovnik za hladno ceđenje daje duplo veću količinu soka, sa 5 puta većom količinom sačuvanih hranjivih sastojaka. Ovakvo dobijeni sokovi sporije oksidiraju. Sokovnik za hladno ceđenje radi mnogo tiše od centrifugalnih sokovnika i troši do 10 puta manje električne energije.

Sa sokovnikom za hladno ceđenje možete cediti skoro svo povrće i voće. Sami ćete osmisliti svoju kombinaciju soka, koja najviše prija vama i vašoj porodici. Najčešće se prave sokovi od: cvekle, šargarepe, zeleni sok od celera rebraša, lisnatog povrća (salata, spanać, kelj, praziluk), jabuka, krušaka, nara, mandarina, pomorandži, limuna, grejpfruta, kivija, kajsija, ananas, breskvi itd.

RECEPTI

Sok od jabuke, šargarepe, cvekle i limuna

Očistiti jabuke od peteljki i semenki i iseći na manje komade. Očistiti cveklu i šargarepu i iseći na manje komade. Oljuštiti koru sa limuna, pa iseći i limun na manje komade.

U sokovnik prvo ubaciti jabuke, pa limun i cveklu i na kraju šargarepu. Sok možete držati u frižideru 24 časa.

Sok od kelerabe

Sastojci:

- 1 keleraba s lišćem
- 1 jabuka
- 1 šargarepa
- 1 dl vode

Keleraba je blagog ukusa, obiluje vitaminom C i B1, gvoždem i vlaknima.

Donji deo lišća (štapove) izrezati na komadiće 1-2 cm dužine, jer bi u suprotnom vlakna mogla zablokirati sokovnik. Glavu iseći na poprečne ploške, jer takođe sadrži vrlo snažna vlakna, koja se protežu od vrha do dna. Kora se ne guli.

Naizmenično stavljati komade stabljike, lista, glave kelerabe, jabuke i šargarepu sokovnik, a na kraju dodati vodu.

Sok je tamne zelene boje, blagog i slatkog, osvežavajućeg ukusa, iznenađujuće pitak, može se procediti kroz sitnu cediljku da se dobije bistri sok.

Sok od kupusa

Sastojci:

- 1/2 glavice kupusa
- 3-5 jabuka (sočnih, ne brašnastih)
- 1/2 - 1 l vode

Kupus je poznat po bogatstvu vitaminom C, a posebno po lekovitom delovanju svežeg soka od kupusa na većinu tegoba i bolesti želuca.

Kupus iseći na manje komade, jabuku oljuštiti, očistiti od semenki i takođe iseći na komade.

U sokovnik ubacivati po malo kupusa, pa jabuke, zatim malo vode i tako naizmenično dok se ne potroše sve namirnice.

Sok od nara i jabuke

Ceđenjem u ovom sokovniku ćete dobiti mutni i prilično gusti sok, punog ukusa. U sokovnik stavljati malo semenki nara (dobro očišćenih od opne), malo jabuke i tako naizmenično, da se dobije sok ukusa jabuke i ružičaste boje nara.

Sok za imunitet

Sastojci:

- 4 jabuke
- 2 srednje šargarepe
- 1 stabljika celera rebraša
- 1/2 manje cvekle
- 1 kockica đumbira (1x1cm)

Cvekla je dobro poznati lek za malokrvnost, detoksikaciju organizma, podizanje imuniteta. Šargarepa pomaže jačanju imunog sistem. Sadrži vitamin C, skup vitamina B, kalijum, gvožđe, natrijum i fosfor.

Poboljšava funkciju jetre, deluje povoljno na nervni sistem.

Slatko, zeleno razbuđivanje

Sastojci:

- 3 lista kelja
- 1 jabuka
- 1 kruška
- 1-2 dl vode

Tri veća lista kelja oprati, odstraniti stabljiku i prerezati svaki list na pola. Jednu veću jabuku i krušku iseći na četvrtine i odstraniti peteljku.

Pripremljene namirnice naizmenično stavljati u sokovnik, najpre list kelja, pa komad voća, sve dok ima namirnica, a završiti s najtvrdim komadom voća.

Uliti u sokovnik polovinu vode na pola ceđenja i ostatak vode na kraju ceđenja.

Preporuka je da se zeleno povrće menja, koristiti spanać, blitvu, raštan...

Lekoviti i aromatični celerov zeleni sok

Sastojci:

- 3 velika ili 6 manjih listova celera rebraša
- 1 list peršuna
- 2 jabuke
- 1-2 dl vode

Zelenu stabljiku celera narezati na 1-2 cm duge komadiće, sve do lisnatog dela (da duga vlakna ne zablokiraju izlaz pulpe). Jabuku izrezati na četvrtine.

Naizmenično stavljati komadiće celera, jabuku, listove i završiti s jabukom. Sipati malo vode tokom ceđenja i ostatak vode na kraju ceđenja.

Sok od salate

Sastojci:

- 200-300 g salate
- 1 limun
- 1 jabuka
- 1-2 dl vode

Limunovu koru tanko oguliti, pa limun iseći na četvrtine kao i jabuku. Naizmenično u sokovnik stavljati salatu, limun, salatu, jabuku. Sipati malo vode tokom ceđenja i ostatak vode na kraju ceđenja. Odlično osveženje prepuno C vitamina!

Za dobar start

Sastojci:

- 2 pomorandže
- 50 g rukole
- 1 dl vode

Rukola je prepuna vlakana koji potpomažu dobru probavu, zasitna je i nakon nje ne osećate potrebu za masnom i slatkom hranom. Pomaže u snižavanju holesterola i držanju nivoa šećera pod kontrolom. Veoma bogata vlaknima i antioksidantima.

I rukola i pomorandža su bogate vitaminom C, pa ovaj napitak, koji deluje kao prava energetska bomba, može biti idealna zamena za jutarnju kafu.

Božićni koktel

Sastojci:

- 2 sočne jabuke
- 10 - 15 polovina očišćenih oraha
- malo cimeta i med po želji

Jabuke iseći na četvrtine i očistiti od semenki. U sokovnik stavljati naizmenično jabuke i orahe i završiti komadom jabuke. (Paziti da ne zaluta komadić tvrde ljuske oraha jer može slomiti sito). Cimet i med možete dodati na kraju.

Odmor za želudac

Sastojci:

- crveno zelje (crveni kupus, radič, salata),
- šargarepa
- 1 dl vode

Sok od zelja (zelenog ili crvenog) je tradicionalno poznat kao pravi lek za sve vrste probavnih smetnji. Bogat je vitaminom C, baš kao i agrumi, pomaže u izgradnji kostiju i smanjuje holesterol u krvi. Lekovitost zelja se gubi kuvanjem, zato ga je najbolje konzumirati u svežem stanju.

Šargarepa je univerzalni sastojak mnogih sokova od sirovog povrća. Svaki će sok učiniti pitkijim i ukusnijim.

Zelju odstraniti tvrdi stabljiku i svaki list preseći na pola. Šargarepu iseći na manje delove. Naizmenično u sokovnik stavljati zelje i šargarepu i razrediti sa malo vode.

Distributeri:

Srbija: Neva Dimi Exim d.o.o.

Crna Gora: Lupo Home d.o.o.

Bosna i Hercegovina: Lupo Hepok d.o.o.