

SINCE 1908

*Solis*

# SOLIS JUICE FOUNTAIN PRO

Typ 843

De professionele sapcentrifuge  
voor thuis

Gebruiksaanwijzing  
en Recept-ideeen



## **Inhoudopgave**

Inleiding	pagina 1
Belangrijke-veiligheidsvoorschriften	pagina 2
De Solis Juice Fountain leren kennen	pagina 3
De Solis Juice Fountain in elkaar zetten	pagina 5
De Solis Juice Fountain in gebruik nemen	pagina 8
De Solis Juice Fountain uit elkaar nemen	pagina 10
Onderhoud en reiniging	pagina 12
Hulp bij storingen	pagina 13
Nadere informatie omtrent het thema "Sap"	pagina 14
Inkoop en voorraad van fruit en groenten	pagina 14
Fruit en groenten voorbereiden	pagina 14
De juiste werkwijze	pagina 14
Zo verkrijgt u de juiste menging	pagina 15
Enkele feiten omtrent fruit en groenten	pagina 15
Enkele feiten omtrent fruit en groenten	pagina 16
Recepten	pagina 17

# Hartelijk Gefeliciteerd

## Einleitung

Wij feliciteren u met de aankoop van uw nieuwe Solis Juice Fountain sapcentrifuge. De interesse in verse levensmiddelen neemt toe. Vers bereide groenten- en fruitdranken zijn daarom een belangrijk onderdeel van onze dagelijkse voeding geworden. De sapcentrifuge van Solis is voorzien van een unieke grote vulschacht een pulpbak, een speciale RVS-zeef/rasp en een praktische sapkan. Uw Solis Juice Fountain maakt het dagelijks bereiden van sappen gemakkelijk en efficiënt

Met de sapcentrifuge gaat niet alleen het onttrekken van sap gemakkelijk en snel, het specifieke Design maakt ook het reinigen van het toestel tot de eenvoudigste zaak van de wereld. Aangezien de oppervlakken van de delen afgerond en glad zijn, kan het apparaat na gebruik snel en gemakkelijk worden afgespoeld. Dit boekje bevat niet alleen de gebruiksaanwijzing, echter ook informatie over de aankoop, het bewaren en verwerken van fruit en groenten, evenals een omvangrijke verzameling van heerlijke sapmix-ideeen. Hiermee zult u lang plezier beleven aan deze fantastische SOLIS sapcentrifuge!



## Voor SOLIS staat veiligheid voorop.

Bij de constructie en montage van onze producten staat de veiligheid van onze klanten voorop, lees daarom de veiligheidsinstructies zorgvuldig door en neem deze a.u.b. in acht.

Belangrijke veiligheidsaanwijzingen voor elektrische apparaten. Wij vragen u om altijd voorzichtig te zijn bij het werken met elektrische apparaten. Volg u a.u.b de volgende veiligheidsmaatregelen op.

## Belangrijke veiligheidsmaatregelen voor uw SOLIS sapcentrifuge.

- Nooit de levensmiddelen met de handen in de vulkoker duwen. Gebruik hiervoor altijd de meegeleverde stamper.
- Nooit met de handen de mesjes onderin de RVS-zeef/frasp aanraken.
- Nooit de sapcentrifuge onbewaakt achterlaten in de buurt van kinderen. Wees uiterst voorzichtig bij gebruik wanneer er kinderen in de buurt zijn. Laat nooit kinderen of minder valide mensen met het apparaat werken.
- Verzekert u ervan dat de sapcentrifuge juist en volledig is samengesteld alvorens het apparaat in te schakelen. Het apparaat kan om veiligheidsredenen niet inwerking gesteld worden als het niet juist is samengesteld.
- Werk alleen op droge, horizontale oppervlakken en vaste arbeidsplekken, welke onder het gewicht van het apparaat niet kunnen kantelen, schuiven of vervormen.
- Dompel het apparaat nooit in of onder water of andere vloeistoffen. Voorkom dat water/vocht in de motor komt.
- Neem de stekker uit het stopcontact direct nadat u de sapcentrifuge gebruikt hebt en voordat u het apparaat gaat reinigen
- Vulkoker met bijzonder wijde opening  
**Nooit de hand in de vulkoker steken. Alleen groenten en fruit in de vulkoker steken. Gebruik altijd de meegeleverde stamper.**
- Nooit aan het elektriciteits snoer trekken of rukken  
Plaats het apparaat in de buurt van het stopcontact zodat u dit gemakkelijk met het elektriciteits snoer kunt bereiken
- Geen verlengsnoeren of tafelcontactdozen gebruiken.  
Sluit de sapcentrifuge steeds rechtstreeks met het elektriciteits snoer op het stopcontact aan.
- Neem de handleiding zorgvuldig door voordat u het apparaat in gebruik neemt. Bewaar de handleiding zodanig dat u deze direct bij de hand heeft
- Nooit het elektriciteits snoer, de stekker of de behuizing in het water of een andere vloeistof dompelen
- Let op het apparaat wanneer dit in gebruik is. Bijzondere voorzichtigheid is geboden als er kinderen in de buurt zijn.
- Het apparaat is niet geschikt om zonder toezicht door kinderen of minder valide mensen gebruikt te worden
- Gebruik elektrische apparaten nooit wanneer het elektriciteits snoer of de stekker beschadigd is, als het apparaat niet naar verwachting werkt of op een of andere manier beschadigd is . Breng het apparaat voor onderhoud en reparatie naar een erkende SOLIS technische dienst of SOLIS verkooppunt of stuur het rechtstreeks naar:  
SOLIS AG, Europastrasse 11, CH-8152 Glatbrugg
- Laat het elektriciteits snoer nooit over de rand van de tafel of het aanrecht hangen. Houdt het snoer uit de buurt van warmtebronnen zoals fornuizen verwarmingselementen en ovens.
- Schakel het apparaat steeds UIT en trek de stekker uit het stopcontact wanneer:  
Het apparaat zonder toezicht is,  
Het apparaat niet in bedrijf is,  
Voordat u het apparaat reinigt,  
Voordat u het apparaat verplaatst of transporteert.
- Onderhoudswerkzaamheden en reparaties - buiten het reinigen van de afneembare delen of de buitenzijde- mogen alleen door een erkende SOLIS reparatiedienst uitgevoerd worden. Dit apparaat is uitsluitend voor huishoudelijk gebruik.
- Bij het niet volgen van de gebruiksaanwijzing of veiligheidsvoorschriften gebruiken vervalt aanspraak op garantie!

## Uw Solis Juice Fountain PRO leren kennen



- 1 Stamper: Hiermee drukt u vruchten en groenten met een maximale diameter van 75 mm in de gepatenteerde extra grote vulschacht naar beneden.
- 2 De gepatenteerde extra grote vulschacht: Hierin kunt u hele vruchten zoals appels, wortelen, tomaten en geschildre sinaasappelen doen. Hierdoor gaat het ontsappen van de vruchten en/of groenten gemakkelijk en snel.
- 3 Deksel van de sapcentrifuge
- 4 **RVS-zeef**
- 5 Sapkan met deksel.
- 6 Grote pulpbak
- 7 Veiligheidsbeugel: De sapcentrifuge werkt alleen als het deksel goed op de sapcentrifuge wordt geplaatst en de veiligheidsbeugel in verticale positie staat.
- 8 Schakelaar (2 snelheden, «high» und «low»)
- 9 Motorsokkel met 1200-Watt-hoogvermogen motor
- 10 De elektriciteitskabel wordt om de stelhoet gewikkeld en doormiddel van klemmen op zijn plaats gehouden onder de motorsokkel)
- 11 Oververhittingsbeveiliging
- 12 UIT knop

## 1 Liter Sapkan

Tijdens het centrifugeren deksel op de kan plaatsen, zo voorkomt u spatten  
U gebruikt het deksel eveneens wanneer u de sapkan in de koelkast zet.



Het schuimfilter/spatel voorkomt dat er te veel vrucht-  
vlees of schuim in het sap komt.

1 Liter sapkan (afwasmachine bestendig)

## De Solis Juice Fountain Pro in elkaar zetten

### Stap 1:

Plaats de sapschaal op de Motorsokkel.  
(zie afb. 1)



### Stap 2:

Plaats de RVS-zeef in de sapschaal  
(zie afb. 2)

#### **BELANGRIJK:**

Drukt u de RVS-zeef recht op de aandrijfkoppeling  
(zie de pijlen) tot u een lichte klik hoort.(vergrendeling)

#### **ZEER BELANGRIJK:**

Na het reinigen van de onderdelen controleert u of de RVS-zeef "geklikt" heeft voor een goede vergrendeling op de motorsokkel.

Door te draaien aan de zeef controleert u of deze niet wankelt. Is dit wel het geval, plaatst u dan de zeef correct op de aandrijfkoppeling. Voorkom DAT U UW HANDEN OPENHAALT AAN DE RASP IN DE RVS-ZEEF.



### Stap 3:

Plaats nu het deksel op de sapschaal  
(zie afb. 3)



**Stap 4:**

Vergrendel de veiligheidbeugel naar boven in een verticale positie (zie **afb. 4a**)



Fixeer de vergrendeling door de beugel in de uitsparingen op het deksel te plaatsen (zie **afb. 4b**)



**Stap 5:**

Schuif u de stamper in de vulschacht. Daarbij dient de ribbel aan de binnenzijde van de vulschacht in de uitsparing van de stamper geschoven te worden. (zie **afb. 5a**)





Laat de stamper volledig in de vulschacht zakken  
(zie afb. 5b)



**Stap 6:**

U zet de pulpbak onder de grote uitloop van de deksel.  
Houdt de pulpbak iets schuin, om deze goed onder de  
deksel te kunnen plaatsen.

**Tip:** U vereenvoudigt het reinigingsproces door een  
plasticzakje (bv diepvrieszakje) in de pulpbak te plaatsen.  
Hierin wordt de pulp zonder knoeien opgevangen,  
(zie afb. 6)



**Stap 7:**

Zet u nu de sapkan of een glas onder de sapuitloop.  
(zie afb. 7)



## De Solis Juice Fountain PRO in gebruik nemen

### Stap 1:

Spoel de levensmiddelen voor gebruik goed schoon.

**TIP: De meeste vruchten en groenten, zoals appels wortelen en augurken hoeven niet in stukken gesneden te worden en kunnen in hun geheel in de vulschacht gevoerd worden.**

**Wanneer u wortelsap wilt maken, voert u dan de wortel met de dunne wortelspits naar boven en het dikke uitende naar beneden in de vulschacht( zie afb. 4)**

### Stap 2:

Controleert u of de SOLIS JUICE FOUNTAIN PRO correct in elkaar gezet is (zie blz. 5, 6 en 7).

Controleer of de kan/het glas om het sap in op te vangen groot genoeg is.

### Stap 3:

Steekt u de stekker in een 230-Volt stopcontact.

Zet de SOLIS JUICE FOUNTAIN PRO aan middels High/Low-Schakelaar. Deze schakelaar bevindt zich naast het SOLIS logo op de motorsokkel.

De schakelaar kan nu in de gewenste positie «HIGH» of «LOW» gezet worden.

De SOLIS JUICE FOUNTAIN PRO treedt in werking.

## Kies de juiste centrifuge snelheid

Ananas (geschilt )	High
Appel	High
Abrikozen (zonder pit)	Low
Peren	High voor hard of Low voor zacht
Bloemkool	Low
Broccoli	Low
Venk el	High
Augurken / Komkommer	Low
Bosbessen	Low
Aardbeien	Low
Wortelen	High
Kiwi	Low
Kool	Low
Mango (zonder pit)	Low
Meloen	Low
Nectarines (zonder pit)	Low
Sinaasappel (geschilt)	High of low
Perzik (zonder pit)	Low
Pruimen (zonder pit)	Low
Rettich	High
Rodekool	High
Bleekselderie	High
Tomaten	Low
Druiven	Low
Watermeloen	Low

#### Stap 4:

Zodra de motor loopt, neemt u de stamper uit de vulschacht en vult u de schacht met de gewenste groenten of vruchten. De vulschacht niet volledig vullen. Zet u nu de stamper weer in de vulschacht en druk de levensmiddelen licht aan. Bij harde appelsorten e.d. kan het zijn dat u even wat weerstand voelt, druk de appel kort met wat meer kracht aan totdat deze de rasp raakt. Vervolgens weer rustig verder duwen.

**Belangrijk: Nooit met de handen de levensmiddelen in de vulschacht duwen. Gebruik hiervoor altijd de bijbehorende stamper!**



4  
Om zoveel mogelijk sap te verkrijgen, drukt u de stamper langzaam en rustig naar beneden.

#### Stap 5:

Het sap loopt in de kan of het glas en de pulp in de pulpbak.

**Belangrijk: de pulpbak kan niet tijdens het centrifugeren gelegegd worden.** U schakelt de SOLIS JUICE FOUNTAIN Pro uit (Uit knop) kiep de pulpbak iets en trekt dan de pulpbak voorzichtig onder het deksel vandaan. Nadat u de pulpbak gelegegd heeft zet deze er weer onder en schakel de SOLIS JUICE FOUNTAIN weer aan.

#### TIP: Het beste plaatst u een plasticzakje

(bv diepvrieszak) in de pulpbak, u vereenvoudt hiermee het reinigingsproces. Hierdoor wordt het pulp zonder knoeien opgevangen. Op blz. 15 vindt u overigens diverse ideeën voor (her-)gebruik van pulp

**BELANGRIJK:** Let op dat de pulpbak niet te vol raakt. Het apparaat kan in dat geval niet naar behoren werken of zelfs beschadigd raken.

**Belangrijk: Let u erop dat de pulpbak niet te vol wordt.**

**Het apparaat kan dan niet goed werken en kan zelfs beschadigen.**



**TIP:**  
Het schoonmaken kan vereenvoudigd worden door een diepvrieszakje in de pulpbak te plaatsen.

#### OVERBELASTINGS-KNOP:

De Solis Juice Fountain Pro is met een overbelastings-knop uitgerust om oververhitting en overbelasting te voorkomen. Bij overbelasting schakelt het apparaat zich automatisch uit!

Als het apparaat overbelast is, stekker uit het stopcontact ahalen en het apparaat laten afkoelen.

Daarna druk u op de overbelastings-knop op de onderkant van het apparaat. Hierna is het apparaat weer bedrijfsklaar.



## De Solis Juice Fountain Pro uit elkaar nemen.

### Stap 1:

Schakelt u de SOLIS JUICE FOUNTAIN Pro uit en neem de stekker uit het stopcontact.

### Stap 2:

Haalt u nu de pulpbak onder het deksel vandaan. Houdt de pulpbak hiervoor iets schuin en neem deze dan weg.

### Stap 3:

Pak de veiligheidsbeugel met beide handen vast en trek deze voorzichtig uit de uitsparingen op het deksel.

### Stap 4:

Klapt u de beugel naar beneden

### Stap 5:

Til nu het deksel omhoog.



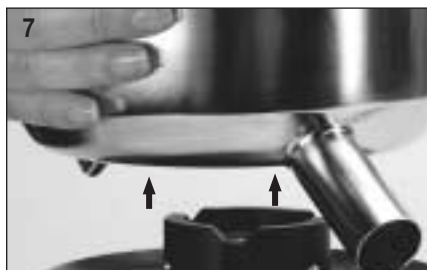
### Stap 6:

Draait u de sapschaal met daarin de RVS-zeef met uw rechterhand naar u toe en neem deze af. De RVS-zeef ligt los in de sapschaal. let op dat deze er niet uit valt als u de schaal schuin of op de kop houdt.



### Stap 7:

Houdt u de sapschaal boven het aanrucht of gebruik een bord en draai de sapschaal op de kop om de RVS-zeef uit de nemen. (zie afb. 7)



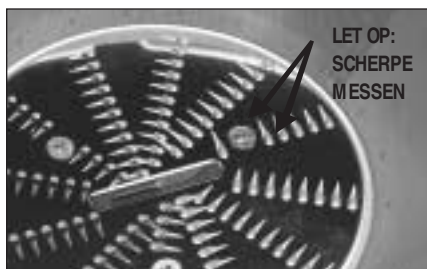
### Stap 8:

Om de RVS-zeef uit de sapschaal te krijgen, houdt u de sapschaal op de kop, zo valt de zeef er automatisch uit. Het praktisch om dit te doen is boven de gootsteen.



De RVS-zeef bestaat uit kleine scherpe messen van rasp. Deze rasp versnijdt de levensmiddelen tijdens het het ontsappen.

NOOIT met de handen de messen of het snijvlak aanraken. Altijd de RVS-zeef aan de rand vastpakken.



## ONDERHOUD EN REINIGING

### **Nooit de motorsokkel in of onder water of een andere vloeistof dompelen.**

- Nadat u het apparaat uit elkaar gehaald heeft (blz 10) kunt u de onderdelen (niet de motorsokkel) in heet water met afwasmiddel schoon spoelen. De kunststofdelen van het apparaat beter niet in de vaatwasser reinigen, omdat de kunststofdelen door de hoge temperatuur en agressieve middelen aangetast worden, verkleuren of vervormen. De motorsokkel kunt u met een enigzins vochtige doek afnemen, let erop dat erg geen water in de motorsokkel komt.
- Voor het reinigen van de RVS-zeef kunt u het beste een nylon afwasborstel gebruiken. Pak de RVS-zeef aan de rand vast en houdt deze onder de lopende kraan. Borstel de rasp schoon van binnen naar buiten. Behandel de RVS-zeef met zorg daar deze kan beschadigen. Sterk kleurende levensmiddelen (b.v. bieten, tomaten) kunnen een kleur achterlaten. U kunt dit voorkomen door direct na gebruik de kunststofdelen zorgvuldig af te wassen.
- Heeft de verkleuring (door levensmiddelen) al plaats gevonden, dan kunt u deze verwijderen doormiddel van een verdund bleekmiddelsopje. Neem daarvoor 20 ml (2 eetlepels) bleekmiddel op 1 ltr. water. Dompel de kunststofdelen maximaal 5 minuten in de oplossing. Spoel hierna de onderdelen zorgvuldig met schoon water na.

De RVS-Zeef mag nooit in een bleekmiddel concentraat gedompeld worden!

**Het midden van de RVS-zeef en de vulschacht bestaat uit kleine scherpe messen, die de levensmiddelen tijdens het ontsappen versnijden en het proces zo verder bevordert. NOOIT met de handen de messen of het snijvlak aanraken.**

**Belangrijk: U kunt de RVS-zeef gemakkelijker schoonmaken, als u direct na gebruik de zeef 10 min. in een heet afwassopje laat weken. Wanneer de pulp op de RVS-zeef opdroogt, dan kunnen openingen van zeef versport raken en zal de juicer niet meer zo effectief werken.**



**TIP: Laatst u een plasticzakje (b.v. diepvrieszak) in de afvalbak. U vereenvoudigt hiermee het reinigingsproces. De pulp wordt direct opgevangen zonder knoeien. Op Bladzijde 20 vindt u diverse ideeën voor (her-) gebruik van de pulp.**



## HULP BIJ STORINGEN

<b>Probleem analyse</b>	<b>Mogelijke-oplossing</b>
Het apparaat werkt niet als het is ingeschakeld	De veiligheidsbeugel is niet goed verticaal geplaatst. De veiligheidsvergrendeling moet goed in de uitsparingen op het deksel geklemd zijn. Zie bladzijde 6, stappen 4a en 4b.
Motor loopt niet bij het juicen	Als u te snel werkt en de levensmiddelen met veel kracht in de juicer duwt, dan verzameld de natte pulp zich onder het deksel. Drukt u de levensmiddelen niet te krachtig met de stamper aan. Zie bladzijde 9, stap 4.
De Pulp is te vochtig en u vangt te weinig sap op	Werk wat langzamer. Neem de RVS-zeef uit en reinig de zeef grondig met een fijn borsteltje onder stromend water. Verwijder hierbij de resten die zich mogelijk hebben vastgekoekt en de openingen verstopen. Zie blz. 12.
Het sap perst zich tussen het deksel en de sapschaal naar buiten	Werk wat langzamer. Druk bij het aanduwen van de levensmiddelen niet te hard op de stamper. Zie bladzijde 9, stap 4
De teveel aan pulp verzamelt zich in de microzeef van de RVS-zeef	Onderbreek het werk en schakel het apparaat uit. Neemt u de deksel af en strijk voorzichtig met een theelepel de pulp uit de zeef. Zet de deksel er weer op en werk verder evt. met ander fruit.
Het sap stroomt uit de sapcentrifuge	Werk wat langzamer. Druk bij het inleggen van de levensmiddelen niet te hard op de stamper. Zie bladzijde 9, stap 4
Het apparaat werkt niet	Controleer of de overbelastingknop, onder het apparaat, geactiveerd is. zie bladzijde 9

## NADERE INFORMATIE OMTRENT HET THEMA "SAP"

Bij het bereiden van de saprecepten in de gebruiksaanwijzing werd zorgvuldig gelet op smaak, kwaliteit en aroma. U profiteert niet alleen van een heerlijke smaakbeleving, maar zeker zo belangrijk ook van een rijk vitaminegehalte.

Bij groente en fruit blijft 95% van de voedingsstoffen in het sap behouden. Sappen uit verse groenten en fruit vormen een wezenlijk onderdeel van een dagelijkse gezonde en uitgebalanceerde voeding. Verse groente en fruit zijn een gemakkelijke en toegankelijke bron van vitamines en mineralen. De voedingsstoffen worden snel in de bloedbaan opgenomen. Dit is de snelste weg om voedingsstoffen door het lichaam op te laten nemen.

Als u eigen saprecepten wilt samenstellen, dan bepaalt uzelf de opbouw van de voedingsstoffen. U kiest zelf de ingrediënten en u kunt eventueel suiker, zout, kruiden en specerijen naar smaak toevoegen.

Verse sappen kunt u het beste zo snel mogelijk na de bereiding nuttigen om vitamineverlies te beperken.

## INKOPEN EN VOORRAAD HOUDEN VAN PRODUCTEN

Wast u de producten zorgvuldig voordat u gaat beginnen.

- Gebruik altijd verse groenten en fruit. Oud fruit bevat minder vitamines en voedingsstoffen.
- U bespaart geld door groente en fruit in het juiste seizoen te kopen. Op blz. 16 vindt u een overzicht met de internationale tabellen met informatie over groenten en fruit.
- De meeste groenten en ook het harde fruit kunnen op een koele plaats buiten de koelkast bewaard worden.
- De gevoelige en snel breekbare producten, zoals tomaten, bessen, bladgroenten, selderie, augurken en verse kruiden kunt u het beste in de koelkast bewaren.

## FRUIT EN GROENTEN VOORBEREIDEN

- Als u fruit met harde of ongenietbare schil wil bereiden zoals ananas, meloen, mango, sinaasappel en kiwi, dan kunt u de vruchten beter eerst schillen.
- Citrusvruchten kunnen eveneens in de juicer verwerkt worden. U kunt de vruchten beter schillen anders wordt het gewonnen sap zuur en bitter van smaak.
- Alle steenvruchten met een harde kern (zoals nectarines, perziken, abrikozen, pruimen en kersen) dienen eerst ontpit te worden.
- Als u aan de verse appelsap een scheutje citroensap toevoegt dan voorkomt u de bruine verkleuring.

### TIP:

Uw Juicer bereidt een heerlijke verfrissende en schuimige jus d'orange. U hoeft alleen maar de schil te verwijderen. Eventueel kunt u de sinaasappels in de koelkast voorcoelen.

## DE JUISTE WERKWIJZE

Als u verschillende ingrediënten met diverse structuren gaat juicen, dan bereikt u het beste resultaat. Harde en zachte soorten kunnen het beste afwisselend verwerkt worden.

Als u bijvoorbeeld twee harde groentesoorten zoals wortelen en bieten samen met een zachte soort (b.v. tomaten) verwerkt, dan begint u met de bieten daarna met de tomaten en als laatste de wortelen. (Door het afwisselen van harde en zachte producten wordt de RVS-zeef door de verschillende structuren gemakkelijker van pulpresten ontdaan en de juicer onttrekt het meeste sap uit de producten.)



Wanneer u kruiden, jonge scheuten of klein bladerige bladplanten verwerkt, kunt u deze het beste in een groot slablad of spinazieblad wikkelen, of tussen vaste groenten soorten in de vuilschacht toevoegen.

Iedere groente- en fruitsoort heeft een eigen vochtgehalte. Buiten dat hangt het vochtgehalte ook af van de aard, soort en kwaliteit.

De ene levering tomaten kan bijvoorbeeld meer sap bevatten dan de andere. Daar saprecepten niet precies zijn en het juicen geen wetenschap is, zijn de exacte verhoudingen niet zo belangrijk voor het resultaat van de betreffende mix.

### **Belangrijk:**

Om de hoogste mogelijke sapwinning te verkrijgen is het belangrijk om de stamper met lichte druk aan te duwen.

## **ZO VERKRIJGT U DE JUISTE MENGING**

Het is niet moeilijk zelf een smakelijke vruchtensap te creëren. Als u eenmaal groente- en vruchtensappen heeft gemaakt, weet u hoe gemakkelijk het is om nieuwe recepten te creëren. Voorliefde voor smaak, kleur en toevoegingen is een persoonlijke zaak. Maak het u gemakkelijk en denk aan uw lievelingssmaken en levensmiddelen en bedenk of deze ingrediënten goed bij elkaar passen. Sterke aroma's kunnen fijne aroma's overheersen. Buiten dat is het ook heel zinvol om sterke aroma's en vezelrijke ingrediënten te vermengen met sterk vochthoudende ingrediënten. Experimenteer gewoon! Ieder soort groente of fruit, die u lekker vindt, kan een bestanddeel zijn van uw volgende drankje.

Eventueel kiest u een vruchtensap voor een bepaalde smaakrichting en voegt u er nog een smaak aan toe om het verder te verfijnen.

De mogelijkheden zijn onbegrensd, laat uw fantasie de vrije loop!

## **HET (HER)GEBRUIKEN VAN DE PULP (AFVALRESTEN)**

De overblijfselen van restmateriaal, de pulp, bestaat vrijwel uit vezelstoffen en cellulose. Zoals het sap, bevat ook de pulp veel voedingsstoffen die voor de dagelijkse voeding belangrijk zijn. U kunt de pulp op veel manieren gebruiken.

Ook hiervoor geldt, zoals ook voor het sap, dat deze op de dag van bereiding gebruikt moet worden om verlies van vitamines en smaak te vermijden.

U kunt de pulp ook op andere manieren gebruiken: als vulling voor rollades of voor het binden van sauzen en soepen.

Behalve voor de consumptie is de pulp ook goed als compost in de tuin te gebruiken.

## ENKELE GEGEVENS BETREFFENDE FRUIT EN GROENTE

Fruit-en groentesoort	beste seizoen voor inkoop	bewaren	voedingswaarden	KJ / Kal.
Ananas	zomer	Onbedekt en koel bewaren	Vitamine C	150g = 245 KJ (59 Kal.)
Appel	herfst, winter	in ventilerende diepvrieszak	Veel voedingsvezels en Vitamine C	200g = 300 KJ (72 Kal.)
Abrikozen	zomer	Uitgepakt in groentela bewaren	Veel voedingsvezels	30g = 85 KJ (20 Kal.)
Peren	Herfst	Onbedekt en koel bewaren	Voedingsvezels	150g = 250 KJ (60 Kal.)
Bloemkool	herfst, winter	Zonder buitenbladeren in diepvrieszak in koelkast	Vitamine C, B5, B6, K, Folsäure, Kaliium	100g = 55 KJ (13 Kal.)
Broccoli	herfst, winter	in diepvrieszak in koelkast	Vitamin eC, Folsäure, B2, B5 B6, E en voedingsvezels	100g = 195 KJ
Venkel	winter, voorjaar	Groentela in koelkast	Vitamine C en voedingsvezels	300g = 145 KJ (35 Kal.)
Augurken	zomer	Groentela in koelkast	Vitamine C	280g = 120 KJ (29 Kal.)
Bessen	zomer	Onbedekt in de koelkast	Vitamine C	125g = 295 KJ (70 Kal.)
Aardbeien	zomer	Onbedekt en koel bewaren	Vitamine C, ijzer calium und magnesium	125G = 130 KJ (31 Kal.)
Wortelen	winter	Onbedekt in de koelkast	Vitamine A, C, B6 en voedingsvezels	120g = 125 KJ (30 Kal.)
Kiwi	winter, voorjaar	Groentela in de koelkast	Vitamine C en Calcium	100g = 100 KJ
Kool	winter	Schoongemaakt en ingepakt	Vitamine C, foliunzuur, calcium, B6 en voedingsvezels	100g = 110 KJ (26 Kal.)
Mango	zomer	Afgedekt in de koelkast	Vitamine A, C, B1, B6 en calcium	240g = 200 KJ
Meloen	zomer, herfst	Groentela in de koelkast	Vitamine A, C, foliumzuur voedingsstoffen	200g = 210 KJ (50 Kal.)
Nectarines	zomer	Groentela in de koelkast	Vitamine C, B3, calcium voedingsstoffen	180g = 355 KJ (85 Kal.)
Sinaasappels	herfst, winter, voorjaar	ca.1 wk koel en droog bewaren	Vitamine C, 35 mg/100g	150g = 160 KJ (38 Kal.)
Perziken	zomer	Onbedekt en koel bewaren	Vitamine C, B3, calcium voedingsstoffen	150g = 205 KJ (49 Kal.)
Pruimen	zomer	Onbedekt en koel bewaren	voedingsstoffen	70g = 110 KJ (26 Kal.)
Spruitjes	herfst, winter	Overpakt in koelkast groentela	Vitamine C, B2, B6, E Foliunzuur en calcium	100g = 110 KJ (26 Kal.)
Rettich	winter	Toppen afsnijden onverpakt koelen	bevat veel foliumzuur Vitamine C und calcium	160g = 190 KJ (45 Kal.)
Bleeksederij	herfst, winter	In diepvrieszak koelen	Vitamine C und calcium	80g = 55 KJ
Tomaten	zomer	Onbedekt in groentela van de koelkast	Vitamine A, C, E, Folsäure voedingsstoffen	100g = 90 KJ (22 Kal.)
Druiven	zomer	Indiepvrieszak koelen	Vitamine C, B6 en calcium	125 = 355 KJ (85 Kal.)

Opmerking: Uw sapcentrifuge maakt een verfrissend, schuimig sinaasappelsap. Schil de sinaasappels eerst. Vooraf koelen in de koelkast is aan te bevelen.

## RECEPTEN

### TRADITIONALS



#### **Jus d'orange** (4 personen)

1 kilo sinaasappels geeft ongeveer 9 tot 10 glazen

De sinaasappels kunt u het beste in de koelkast

bewaren, voor u ze pers. Verwerk de ingrediënten in de sapcentrifuge en serveer

direct. Uw sapcentrifuge maakt een verfrissende en schuimende sinaasappelsap.

Schil de sinaasappels eerst om een zuur & bitter sap te vermijden.

#### **Appel / wortel / bleekselderijsap** (2 personen)

U kunt de hoeveelheid appels en wortels veranderen om uw sap zoeter of pikanter te maken naargelang uw smaak.

4 kleine appels (Granny Smith)

3 middelgrote wortels

2 selderijstengels

1 geschilde citroen

#### **Tomaten / wortel / selderie / citroensap** (3 personen)

2 middelgrote tomaten

1 grote wortel

2 selderijstengels

1 geschilde citroen

#### **Ananas / perzik / perensap** (3 personen)

1/2 kleine, gehalveerde ananas

2 gehalveerde en ontpitte perziken

2 kleine, rijpe peren

#### **Appel / peren / aardbeisap** (3 personen)

1 kleine appel (Granny Smith)

3 kleine, rijpe peren

1 kop aardbeien (zonder kroontje)

**Reetichwortel / wortel / sinaasappelsap** (2 personen)

- 2 middelgrote wortels
- 2 middelgrote reetichwortels
- 4 geschilde sinaasappels

**Appel / perzik / pompelmoes** (2 personen)

- 1 kleine appel (Golden Delicious)
- 2 grote, gehalveerde perziken zonder pit
- 2 geschilde pompelmoezen

**Meloenen / munt / mangosap** (2 personen)

- 1/2 kleine geschilde, gehalveerde en ontpitte suikermeloen
- 3 stengels verse pepermunt
- 1 gehalveerde geschilde en kernloze meloen

**Zoete aardappelen / bleekselderij / gember / sinaasappelsap**

- (3 personen)
- 4 selderijstengels
  - 1 grote gehalveerde zoete aardappel
  - 2,5 cm lang stuk verse gember
  - 4 geschilde sinaasappels

**Wortel / bleekselderij / perensap** (3 personen)

- 2 wortels
- 4 selderijstengels
- 4 middelgrote peren zonder steel

**Bloemkool / wortel** (4 personen)

- 1 bloemkool
- 4 wortels

**Rode kool / appel / sinaasappels** (4 personen)

- 1 rode kool
- 2 appels (zoet, Granny)
- 2 sinaasappels

## VOOR DE VITAMINEN

### **Tomaten / wortelen / paprikasap** (3 personen)

2 kleine rode paprika's  
3 middelgrote tomaten  
3 wortelen  
4 takjes oerleisla

### **Bramen / peren / grapefruitsap** (3 personen)

250 gr bramen  
3 rijpe peren  
2 geschildde grapefruit

### **Blauwe bessen / bramen / aardbei / limoensap** (3 personen)

500 gr blauwe bessen  
500 gr bramen  
500 gr aardbeien  
1 geschildde limoen

### **Augurken / bleekselderij / venkel / sojasap** (3 personen)

1 grote augurk  
3 bleekselders  
1 venkel  
2 kopjes sojabonkie-mari

### **Rettich / appel / bleekselderijsap** (2 personen)

4 rettichwortels  
2 middelgrote appels (Granny Smith)  
4 stelen bleekselders

### **Wortel / appel** (4 personen)

4 wortels  
4 Granny appels

## VLOEIBARE MAALTIJDEN

### **Mango / honingmeloen / sinaasappels / yoghurtdrink**

- 1 gehalveerde geschilde en ontpitte mango
- 1/2 kleine, geschilde en ontpitte honingmeloen
- 5 geschilde sinaasappels
- 3 eetlepels yoghurt

Meng de yoghurt samen met het sap in een grote mengkom en serveer d rood.

## KOELE, VERFRISSENDE DRANKEN

### **Koolzuurhoudende peren/abrikozendrank (4 personen)**

- 4 grote, gehalveerde en ontpitte abrikozeti
- 3 grote peren
- 250 ml mineraalwater
- 1 g as geplet ijs

Verwerk de abrikozeti en peren in de sapcentrifuge. Verdeel het ijs over 4 glazen, dan het sap, vul het aan met in neraalwater en roer het goed.

### **Meloen/aardbeien/passievruchtdrink (4 personen)**

- 1/2 kleine, geschilde en ontpitte honingmeloen
- 250 g aardbeien
- vruchtvries van 2 passievruchten
- 1 glas geplet ijs

Verwerk de vruchten in de sapcentrifuge. Verdeel het ijs over 4 glazen, dan het vruchtvries van 2 passievruchten samen met het sap en roer het goed.

### **Tropische vruchtendrank (4 personen)**

- 2 geschilde en ontpitte halve mango's
- 3 geschilde kiwi's
- 1/2 ananas zonder stronk en rozet
- 1/2 kopje verse pepermuntbladeren
- 1 glas geplet ijs

Verwerk de vruchten in de sapcentrifuge. Verdeel het ijs over 4 glazen, dan het sap, roer de drank goed.

### **Tomaten/nectarines/passievrucht/pepermunt/ ijsdrank (4 personen)**

6 tomaten

2 nectarines

1/2 kop verse pepermunt bladeren

vruchtvlees van 4 passievruchten

1 glas gepiet ijs

Verwerk de vruchten in de sapcentrifuge. Verdeel het ijs over 4 glazen, meng het passievruchtvlees door het sap, verdeel het sap over de glazen.

### **Peroen/rad|jzen/bleekselder|jdrank (4 personen)**

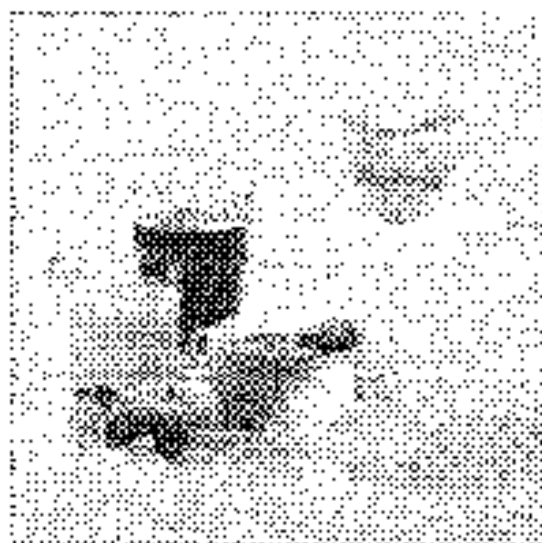
3 middelgrote peren

4 rad|jzen

3 eetlepels bleekselders

1 glas gepiet ijs

Verwerk de vruchten in de sapcentrifuge. Verdeel het ijs over 4 glazen, doe het sap en roer het goed.



## **ENERGIE DRANK**

### **Druiven/kiwi's/bessenbooster (6 personen)**

Druiven zijn rijk aan calcium en ijzer en zijn daardoor een voortreffelijk energiebron (versteking) na een vermoeiende dag.

500 gram o. uitvrije druiven

2 geschilde kiwi's

250 gr aardbeien

500 ml magere melk

2 eielepels eiwit (poeder)

1/2 glas geplet ijs

Verwerk de vruchten in de sapcentrifuge. Melk, eiwitpoeder en ijs toevoegen en omröoren.

### **Abrikozen/appels/perensekt (4 personen)**

4 grote, plivrije en gehalveerde abrikozen

4 kleine rode appels

3 middelgrote peren

250 ml koolzuurhoudend mineraalwater

1/2 glas geplet ijs

Verwerk de vruchten in de sapcentrifuge. Vermaal het ijs over 4 glazen, dan het sap, vul het aan met mineraalwater en roer het goed.

### **Retlich/wortels/sinaasappels dorstlesser (4 personen)**

8 wortelen

2 kleine, retlichwortelen

1/2 kop verse popomuntbladeren

4 geschildde sinaasappelen

### **Passievrucht / meloen / bosbessen / aardbeien / ananas / appels**

(4 personen)

1 passievruchten

1 honingmeloen

1 Granny apple

een handvol bosbessen

een handvol aardbeien

1 kleine ananas



## **Ananas / mango / kiwi / pruim / banaan / aardbeien**

(4 personen)

4 schijven ananas

1 mango

2 kiwi's

4 pruimen

1 banaan

1 bakje aardbeien

## **SOEP**

### **Tomatensoep**

Laat ui en knoflook glaceren.

Doel ondertussen uw groenten naar keuze (tomaten, solden, pof, wortelen, ..) door uw JUICE FOUNTAIN Pro.

Voeg het sap toe aan de ui en knoflook alsook een kruidenbosje (t.m. laurier, kruidnagel) en een bouillonblokje. Voeg nog een goede passata toe! Laten doorkoken en de smaak brengen met peper en zout.

Heerlijk vers en snel klaar!

## **SAUS**

### **Avocadosaus**

Meng volle yoghurt, wat mayonaise en geperste look door elkaar in een kommetje. Ontpit de avocado en doe het vruchtvlees in de JUICE FOUNTAIN Pro. Meng het bekomen sap met de saus. Werk af met wat citroensap en oregano. Ideaal als dipsausje!

SINCE 1908

*Solis*

**Solis of Switzerland AG**

Solis-House • CH-8152 Glattbrugg-Zurich • Zwitterland  
Telefoon +41 44 874 64 54 • Fax +41 44 874 64 99  
info@solis.ch • www.solis.ch • www.solis.com