

Co se dá vše odšťavovat?



Bohužel málokterý odšťavňovač si poradí úplně se všemi druhy ovoce a zeleniny na jedničku.

Běžně odšťavňované suroviny jako je mrkev, řepa, jablko a citrusy zvládá každý přístroj dobře, ovšem u surovin, jako je listová zelenina, bobuloviny a peckovice budou výsledky odlišné.

Některé suroviny jsou navíc tzv. „lépe odšťavnitelné“ než jiné a důležitá je i zralost. Je rozdíl, jestli odšťavňujete čerstvé šťavnaté jablko, nebo jablko, které již nějakou dobu leželo v regálu nebo sklepe a ztratilo většinu vody. Z čerstvých jablek získáte plno šťávy, z těch starších stěží pár kapek.

TROPICKÉ OVOCE

Ananas

Všeobecně problematictějšími surovinami u všech odšťavňovačů většinou bývá tropické ovoce, jako je ananas, kiwi nebo mango. Důvodem je velká šťavnatost plodu v kombinaci s velmi měkkou vlákninou, která rychle zanáší odšťavňovací sítko. Nejlépe si s nimi poradí jednohřídelové šnekové odšťavňovače. Konkrétně vertikální šnekové odšťavňovače, které mají širší, vertikálně postavený šnek, velké odšťavňovací síto a hlavně otočné stěrky, které čistí síto již během samotného odšťavňování.



LISTOVÁ ZELENINA A BYLINKY

Listy

Listovou zeleninu a bylinky nejlépe odšťavníte na [dvouhřídelových odšťavňovačích](#), přesto i jednohřídelové šnekové si s nimi poradí velmi dobře, akorát budou mít o trochu menší výtěžnost. Odstředivé odšťavňovače jsou v tomto případě naprosto nevhodné.



BOBULOVINY

Bobule

Bobuloviny, tedy hroznové víno nebo rybíz, je dobré odšťavňovat na šnekovém. Odstředivky mají na těchto surovinách velmi malou výtěžnost. Nejlepší volbou na tyto suroviny je šnekový [vertikální systém odšťavňování](#).



Lesní plody

Také lesní plody, jako jsou maliny, jahody nebo borůvky, mohou být pro odšťavňovače výzvou. S oběma druhy si nejlépe poradí jednohřídelové šnekové odšťavňovače. Konkrétně ty [vertikálně stavěné](#), které mají širší, vertikálně postavený šnek, velké síto a hlavně otočné stěrky, které čistí síto již během samotného odšťavňování.



PECKOVICE

Peckovice

Peckovice se z důvodu měkčí vlákniny lisují hůře a tvoří hustší, spíše kašovitéjší šťávu. U většiny odšťavňovačů je lze použít spíše jako doplňkovou surovinu do jiných šťáv, protože jejich vláknina rychle zanáší sítko odšťavňovače a tím se stává lisování zdlouhavé a neefektivní. Pro odšťavňování většího množství těchto surovin je nejvhodnější [vertikální šnekový odšťavňovač](#). To samé platí pro již zmíněné kiwi a mango.



MALVICE

Jablko

Malvice, zejména jablka či hrušky, zvládají všechny odšťavňovače skvěle, pokud jsou plody čerstvé a ještě tvrdé.



KOŘENOVÁ ZELENINA

Řepa

Kořenovou zeleninu zvládají všechny odšťavňovače bez problémů a jediné rozdíly budou ve výtěžnosti a čistotě šťávy. Výjimkou je většina ručních odšťavňovačů, na kterých může být odšťavňování fyzicky náročné nebo i nemožné.



CITRUSY

Pomeranč

Citrusy jsou na šťávu jako dělané a zde asi není potřeba nic dodávat - všechny odšťavňovače zvládají lisovat citrusy bezvadně. Opět se bude lišit pouze výtěžnost a množství vlákniny ve šťávě. Zvažte tedy, jaké druhy ovoce a zeleniny budete zpracovávat nejčastěji a jaké budou spíše výjimkou.



DVA DRUHY DŽUSŮ

Jakému typu šťávy dáváte přednost?

Oba základní typy odšťavňovačů (nízkootáčkové a vysokootáčkové) produkují jiný druh šťávy. Liší se nejen chutí, ale i vzhledem a možnostmi skladování.

Nízkootáčkové lisy

- Lisují šťávu výraznější chuti, která může obsahovat drobné kousky vlákniny.
- Šťáva se dá uchovávat v chladničce po celý den (platí pro lisy do 200 otáček za minutu).
- Šťáva obsahuje minimum pěny.

Odstředivé odšťavňovače

- Poskytují šťávu vodové konzistence i chuti.
- Získaná šťáva je vhodná pro okamžitou spotřebu.
- Šťáva má na hladině vrstvu pěny.

Kolik šťávy budete najednou připravovat?

I když se to na první pohled nemusí zdát, jedná se o podstatné kritérium.

- Pokud plánujete najednou připravovat velké množství šťávy, budou vám lépe vyhovovat odstředivé odšťavňovače s velkými plnicími otvory. Surovinu zpracujete za zlomek času oproti nízkootáčkovým odšťavňovačům.
- Nízkootáčkové lisy jsou pomalejší a mívají omezený provoz na 30 minut v kuse. Za tu dobu zvládnou vyprodukovat kolem 4 litrů chutné šťávy. To pro běžné rodinné použití většinou bohatě stačí.

Prvotní nadšení z pořízení běžného odšťavňovače většinou rychle opadne z jednoho prostého důvodu – zdoluhavá a složitá údržba. Čištění je přitom nezbytné po každém použití.

Pokud tedy nepatříte mezi nadšence, kterým nevadí pro odšťavňování nějaký ten čas obětovat, ale přesto plánujete odšťavňovat pravidelně, třeba každý den u snídani, hledejte takový přístroj, který jednoduše umyjete. Nejsnadněji se čistí šnekové odšťavňovače.

Vyplatí se připlatit si?

Odšťavňovače z běžné prodejní sítě většinou končí stejně – nikdo je kvůli komplikované údržbě nepoužívá a jejich výsledky jsou při odšťavňování žalostné. Většinu peněz za ovoce a zeleninu doslova vyhazujete do koše.



foto-přívodce

Jak vám pomůže kvalitní odšťavňovač

- Jeho pořizovací cena je sice vyšší, ale díky daleko vyšší výtěžnosti se vám investice postupně vrací = nespotřebujete tolik surovin.
- Snadno se udržuje a vydrží více než odšťavňovač z běžné prodejní sítě.
- Odšťavňování vás bude bavit, ne trápit.
- Nízkootáčkové odšťavňovače vám díky šetrnému zpracování dají tzv. živou šťávu plnou vitaminů, enzymů a minerálních látek.
- Většina prodejen s kvalitními odšťavňovači nabízí záruční a pozáruční servis včetně možnosti nákupu náhradních dílů.

Základní přehled odšťavňovačů

Teď už byste měli mít ujasněné své preference. Víte, co chcete odšťavňovat, jak často a v jakém množství.

Nastává ten správný čas začít vybírat konkrétní typ odšťavňovače.

- **Odstředivé odšťavňovače** – tady má hlavní slovo rychlost. Odšťavňovače bleskově připraví šťávu z tvrdých plodů – jablek, mrkve či řepy. Výtěžnost je nižší a šťáva rychle podléhá oxidaci. Bohužel některé suroviny odstředěním téměř neodšťavníte. Údržba je náročnější.
- **Šnekové odšťavňovače** – odšťavňovače s jednou hřídelí jsou univerzální, poradí si s velkou škálou surovin, čištění je velmi jednoduché a šťáva je vynikající. Odšťavňování je sice pomalejší, ale výsledek stojí za to. Často umí kromě odšťavňování i něco navíc. Rozlišujeme horizontální a vertikální odšťavňovače.
- **Dvouhřídelové odšťavňovače** – jsou nejlepší na listovou a kořenovou zeleninu a běžně odšťavňované suroviny jako jsou jablka, citrusy či hrozny. Odšťavňování některých šťavnatých surovin může být zdoluhavé nebo nemožné, např. ananasu. Jejich výtěžnost a čistota šťávy je ohromující. Odrazujícím faktorem může být složitější čištění a potřeba vyvinout více síly při tlačení na pěchovací zátku.
- **Mechanické odšťavňovače** – dobrá volba pro příležitostné odšťavňování nebo lisování surovin, ze kterých nepotřebujete litry šťávy. Pokud vám nevadí menší výtěžnost, získáte stejně kvalitní šťávu jako u nízkootáčkových lisů. Jen se připravte na více námahy.

Pro porovnání odšťavňovačů si prohlédněte názornou tabulku:

					
Odstředivé odšťavňovače	1	2	3	4	1
Šnekové odšťavňovače	4	3	3	4	4
Dvouhřídelové odšťavňovače	4	4	3	4	4
Mechanické odšťavňovače	4	3	3	4	4

tabulka

Na co si dát pozor v recenzích?

Ještě než odšťavňovač koupíte, pravděpodobně se poptáte známých na jejich zkušenosti a projedete také recenze a diskuze na internetu. Při tom se můžete setkat s různými zavádějícími hodnoceními, která plynou z nedostatečné informovanosti recenzenta o tom, jak odšťavňovače fungují. Může se tak stát, že předčasně zavrhnete nákup přístroje, který by vám jinak vyhovoval, nebo naopak koupíte model, který vás při odšťavňování nepříjemně překvapí. Vyhledali jsme nejčastější dotazy, recenze a odpovědi uživatelů odšťavňovačů na fórech a srovnávacích a níže se k názorům vyjadřujeme.

„Přístroj je předražený.“

Ceny kvalitnějších odšťavňovačů se pohybují zhruba od 6.000 Kč výš a spousta recenzentů to ve svém hodnocení neopomene zdůraznit jako negativum. Pravdou ale je, že s vyšší cenou si kupujete

- dlouholetou životnost (prémiové odšťavňovače vydrží bez problémů více než 10 let, takže nemusíte každé 2 roky kupovat nový),
- pohodlné používání (dražší přístroje mívají do detailů propracované provedení),
- a často i zákaznický servis (který zahrnuje nejen asistenci na telefonu, ale hlavně dostupnost náhradních dílů a servis v případě poruchy).

Zároveň ušetříte na ovoci a zelenině, protože lepší odšťavňovače mají vyšší výtěžnost. Je na každém, jestli mu tyto benefity stojí za to, nebo mu postačí méně kvalitní přístroj, který se třeba hůře sestavuje, déle čistí či je z méně kvalitních materiálů. V našem e-shopu prakticky nenajdete levnější přístroje a důvod je prostý: nevyhověly při našem osobním testování.

„Díly jsou plastové, tak se bojím, jak dlouho asi vydrží.“

Tento komentář slyšíme od majitelů dražších odšťavňovačů – jelikož vydali za nový přístroj hodně peněz, pochopitelně se více obávají o jeho výdrž. I když je plast automaticky vnímán jako méně kvalitní materiál, díly prémiových odšťavňovačů jsou vyrobeny z plastu velmi odolného. Dá se říct, že čím dražší přístroj je, tím je pravděpodobnější, že byly použity kvalitnější materiály.

„Odšťavňovač je moc těžký.“

Vyšší hmotnost přístroje je první známkou, že byly použity kvalitní materiály, nízká hmotnost zpravidla svědčí o opaku.

„Odšťavňovač má malý plnicí otvor.“

Některé odšťavňovače nemají menší plnicí otvor jen tak pro nic za nic. Výrobci se totiž musí držet požadavků evropských norem – tedy pokud chtějí, aby jejich výrobky splnily bezpečnostní podmínky pro získání CE certifikace a mohly tak být v Evropě oficiálně prodávány. Norma předepisuje otvor o maximálních rozměrech 4,5 x 4 cm. Pokud je otvor větší, musí být v plnicí trubici bezpečnostní zarážka, která brání prostrčení ruky dovnitř. Ta ale brání také samospádu surovin do lisovacího ústrojí a při odšťavňování se proto neobejdete bez pěchovací zátky. Leda byste nakrájeli ovoce a zeleninu na menší kousky, ale to pak ztrácí pořízení odšťavňovače s velkým plnicím otvorem smysl. Velikost otvoru by navíc měla být úměrně přizpůsobena síle motoru, což si ne všichni výrobci uvědomují. Pokud je motor příliš slabý, s velkým plnicím otvorem se značně snižuje jeho životnost, protože není schopen dlouhodobě utáhnout větší množství vhadzovaných surovin.

„Nejlepší jsou dvouhřídelové odšťavňovače, mají největší výtěžnost.“

Ne vždy nejdražší znamená nejlepší. Než si pořídíte jakýkoli odšťavňovač, je nutné si definovat, na co ho potřebujete a co od něj očekáváte. Jestli budete používat odšťavňovač především na bylinky, listovou a kořenovou zeleninu a záleží vám na co nejvyšší výtěžnosti a prvotřídní kvalitě šťávy, pak budete s dvouhřídelovým modelem spokojeni. Tahle volba ale není nejvhodnější pro ty, co hledají hlavně univerzální přístroj, do kterého mohou hodit téměř vše a který se za každých okolností pohodlně používá i čistí. U dvouhřídelových odšťavňovačů je například nutné více tlačit na pěchovací zátku, a to hlavně při lisování kořenové zeleniny. Některým uživatelům to může vadit natolik, že odšťavňují čím dál méně, nebo se nakonec stejně poohlíží po jednošnekovém modelu.

„Odšťavňovač má malou výtěžnost.“

Jakékoli hodnocení výtěžnosti může být ošemetné a matoucí. Výtěžnost jakéhokoli odšťavňovače je totiž velmi závislá i na kvalitě surovin – ty musí být čerstvé, tak akorát zralé. Z přezrálých měkkých jablek nebo gumových mrkví pochopitelně získáte

daleko méně šťávy.

Dále většinou nevíte, jestli má recenzent s čím porovnávat nebo jestli jednoduše neměl příliš velká (nereálná) očekávání. Dvouhřídelový odšťavňovač má jistě vyšší výtěžnost než šnekový nebo odstředivý model (hlavně na kořenové a listové zelenině) – jak ale říkáme výše, není vždycky nejlepší volbou. Většině uživatelů vyhovuje šnekový odšťavňovač, i když je jeho výtěžnost o něco nižší. Odstředivé odšťavňovače (i ty dražší) mají obecně efektivitu odšťavňování nižší, zejména při lisování měkkých surovin (hrozny, pomeranče,...).

„Odšťavňovač dělá z jablek kaši, neodšťavní ananas a banány.“

Každý typ odšťavňovače je vhodný na trochu jiné druhy ovoce a zeleniny, všechny ale mají jedno společné – nezískáte uspokojivé výsledky, pokud se pokoušíte odšťavňovat například starší jablka, která jste měli delší dobu uskladněná ve sklepě, nebo jakékoli jiné příliš zralé a měkké suroviny.

- Z moučných jablek nebo přezrálých hrušek, kiwi, meruněk, švestek a rajčat vždy získáte spíše pyré a chyba není na straně odšťavňovače.
- Banán neodšťavníte pro jeho konzistenci na ničem, a pokud ho chcete přidat do svého nápoje, musíte ho vhodit společně se šťávou z ostatních surovin do mixéru a rozmixovat.
- Ananas je asi nejzákladnější surovinou ze všech, protože někdy ho odšťavníte bez problémů celý a někdy se přístroj rychle zahltí. Úspěšnost lisování záleží na konzistenci ananasu a stavu jeho zralosti (čím měkčí, tím hůře to půjde). Nemusí být tedy vůbec směrodatné, pokud se od recenzenta dozvíte, že určitý odšťavňovač ananas nezvládl, protože při dalším pokusu už by se to třeba povedlo.
- Odšťavňovače mají běžně problém i s černým rybízem, který se dá odšťavňovat maximálně jako doplňková surovina, kdy pro ochucení přihodíte jen pár bobulí.
- Červený a bílý rybíz zvládají nejlépe vertikální šnekové odšťavňovače, někteří uživatelé ale poznamenávají, že šťáva je příliš hustá. Ani toto není chyba přístroje – rybíz totiž obsahuje větší množství pektinu a právě ten je příčinou hustější konzistence.
- Někteří uživatelé dále negativně komentují efektivitu odšťavňování listové zeleniny na vertikálním šnekovém odšťavňovači. Tento typ odšťavňovače je poměrně

univerzální, a pokud si budete chtít občas vylišovat salát nebo špenát, dokáže dobře (nikoli excelentně) posloužit. Předně je ale určen na ovoce a další měkké suroviny. Kdo chce odšťavňovat listovou zeleninu denně, měl by volit dvouhřídelový nebo horizontální šnekový odšťavňovač. Vertikální odšťavňovač není ideální ani pro ty, co chtějí často odšťavňovat mrkev a další kořenovou zeleninu. Vertikály sice zvládnou tyto suroviny s uspokojivými výsledky, ale jsou náchylnější na opotřebení silikonových těsnění v komoře, která se mohou každodenním lisováním většího množství kořenové zeleniny až znehodnotit.

„Ve šťávě je moc pěny.“

Někteří majitelé odstředivých odšťavňovačů si stěžují, že mají ve šťávě velké množství pěny. Bohužel je tento jev naprosto běžný pro všechny odstředivé (vysokootáčkové) přístroje a není problémem pouze vybraných modelů. Obecně více pěny se pak tvoří i při odšťavňování jablek (s jakýmkoli odšťavňovačem), což je dáno jejich specifickou konzistencí. Pokud ve své šťávě penu nechcete, volte nízkootáčkový odšťavňovač.

„Můj vertikální šnekový odšťavňovač se při odšťavňování mrkve zastavuje.“

Vertikální šnekové odšťavňovače se neobejdou bez zabudované bezpečnostní pojistky, která zastaví motor vždy, když zahltnete komoru příliš velkými kusy mrkve nebo jiné kořenové zeleniny. Proč je tato pojistka tak nutná? Vertikální systém odšťavňování umožňuje zpracování většího množství surovin najednou – díky vertikálnímu šneku, který si dávkuje vhozené suroviny samospádem sám. To s sebou nese vyšší riziko přehlcení, které může vést až k poškození dílů v odšťavňovací komoře (např. prasknutí síta). Pojistka, která zastaví motor, díly před poškozením ochrání.

Abyste se spouštění pojistky vyhnuli, je třeba nakrájet tvrdé suroviny na tenké podélné tyčky a vhadzovat postupně. Přesto se může stát, že se pojistka sem tam aktivuje – a to bez výjimky u všech vertikálních šnekových odšťavňovačů, bez ohledu na cenu nebo značku.

Pro toho, kdo chce odšťavňovat kořenovou zeleninu ve vyšší míře, doporučujeme spíše horizontální odšťavňovač. Horizontální modely jsou pro tvrdší suroviny lépe uzpůsobeny a bezpečnostní pojistku nepotřebují, protože zpracovávají ovoce a zeleninu po menších dávkách.

„Odšťavňovač se po určité době provozu zahřívá.“

V dnešních odšťavňovačích jsou motory typu AC. Jejich výhodou je vysoká výkonnost, na druhé straně mají různě omezenou dobu provozu, závislou především na rychlosti otáček (méně kvalitní vysokootáčkové odšťavňovače mohou běžet třeba jen několik minut). Toto omezení je u odšťavňovačů určených pro domácí použití zcela běžné, a tedy ho nelze považovat za mínus konkrétního přístroje.

„Odšťavňovač je nutné po 30 minutách vypnout.“
Většina přístrojů z našeho e-shopu je určena pro

domácí použití, takže 30 minut provozu na jeden záťah je až dost. V běžné domácnosti pracujete s přístrojem 10 – 15 minut. Za tuto dobu získáte s kvalitním přístrojem dostatek šťávy pro 4člennou rodinu. Pokud byste přeci jen dobu provozu přetáhli, kvalitní odšťavňovače mají termální pojistku, která v případě přehřátí automaticky vypne motor a znovu jej můžete spustit až po dostatečném vychladnutí.

Věříme, že jsme Vám odpověděli na všechny Vaše myšlenky :-)

Váš team AQUEL