

ESTRATTI E SUCCHI VIVI

per le 4 stagioni

ricettario



Estrattore di succo
Estradello
il professionista

marvin
GROUP
ITALIA

Publicato per conto di **Marvin Group Italia S.r.l.s.**

Edizione: **2025**

Progetto grafico: Massimo Marino

È vietata la riproduzione anche parziale senza preventiva autorizzazione. Tutti i diritti riservati.

Nonostante l'attenzione prestata nella realizzazione di questo ricettario, Marvin Group Italia non assume alcuna responsabilità per eventuali errori, involontari o meno; le foto rappresentate sono indicative; il ricettario non è vendibile separatamente.

INDICE



INFORMAZIONI GENERALI

5

ESTRATTI FRUTTA E VERDURA

9

LATTE VEGETALE

18

COCKTAIL CON L'ESTRATTORE

23

RICETTE ANTISPRECO CON L'ESTRATTORE

29

PROGRAMMA FEDELTÀ

36



Informazioni Generali



Sette buoni motivi per scegliere l'Estrattore della Marvin Group Italia:

- L'**Estrattore** lavora a freddo con una bassa velocità di rotazione così tutte le proprietà degli alimenti vengono mantenute.
- Grazie alle sostanze antibatteriche, gli **estratti** vivi di frutta ripuliscono il sistema digerente.
- Gli **estratti** permettono di depurare l'organismo in maniera profonda e incisiva.
- Si possono ottenere **estratti** anche da frutta e verdura molto fibrosa, utilizzando l'alimento per intero: foglie incluse.
- Il **succo** estratto dalle foglie è ricco di clorofilla: una sostanza benefica che favorisce l'ossigenazione cellulare.
- L'assunzione regolare di **estratti** vivi contrasta stress, stanchezza e affaticamento cronico.
- Secondo la dieta alcalina gli **estratti** vivi riequilibrano il nostro organismo contrastando la tendenza all'acidità.

PRINCIPALI DIFFERENZE TRA ESTRATTORE E CENTRIFUGA:

In assoluto la principale differenza è la qualità del succo.

L'**Estrattore** presenta un basso regime di giri: solo 45 giri (80-90 per i vecchi modelli) di rotazione al minuto (contro le migliaia di giri per la centrifuga). Quindi con l'estrattore non avviene ossidazione e riscaldamento, preservando una buona parte delle **vitamine** che nella centrifuga vengono invece perse. Soprattutto vengono mantenuti gli **enzimi** che invece la centrifuga non è in grado di preservare. Ma attenzione: nemmeno gli estrattori a 80 giri riescono a preservare gli enzimi. Questi, oltre che per le caratteristiche salutistiche, sono importantissimi in quanto i principali fattori del gusto dell'**estratto**. Per questo l'estratto ha una qualità maggiore del centrifugato.

Maggiore resa del succo: gli scarti dell'ortofrutta sono ridotti oltre il 50% (lo scarto di una porzione di carote di una centrifuga, inserito, in un estrattore produce un altro bicchiere di ottimo succo). Lo scarto dell'estrattore è di una tale consistenza da poter essere recuperato totalmente, producendo ad esempio una vasta gamma di snacks molto apprezzati nei bar.

L'**Estratto** è più buono e sostanzioso, piace molto ai

bambini, mentre il succo delle centrifughe, avendo un gusto più acido, liquido e stratificato, tende ad essere meno piacevole per i bambini ed è meno gustoso e prelibato.

L'**Estratto** è molto più colorato, alla vista ha un colore più vivo e all'olfatto un profumo più intenso.

Il liquido dell'**Estratto** risulta più integro, non si separa a strati come il succo di molte centrifughe.

5 pi6 salutare: abbiamo registrato che su alcuni **Estratti** e tipologie di ortofrutta ci sono contenuti maggiori di vitamine, micronutrienti, nutraceutici e minerali. Gli enzimi nelle centrifughe sono molto spesso disattivati.

Possibilità di proporre al cliente bicchieri salutistici da 5.000 orac ed una straordinaria gamma di **Estratti** che non è possibile fare con la centrifuga.

Ad esempio con l'**Estratto** di melograno, si ottiene un gusto enormemente superiore alle spremute (dovuto alla presenza degli enzimi attirati dal movimento lento torsionale degli estrattori). La stessa cosa vale per gli **Estratti** di erbe di grano, gli **Estratti** vegetali di semi e di frutta secca e così via.

L' **Estrattore** possiede un motore più silenzioso.

INFORMAZIONI GENERALI

COMODITÀ E COSTI DI UTILIZZO:

Come già evidenziato con l'**Estrattore** abbiamo una riduzione notevole dello scarto.

Riduzione fino a 10 volte dei consumi di energia elettrica (da 1500 a 150).

Nessun intoppo e maggiore solidità (se l'estrattore dovesse bloccarsi per qualche intasamento od errore basta premere il comando **◀**marcia indietro**E** e ripremere poi **▶**marcia avanti**E**).

Durata vita media della macchina molto più elevata. Facile e più veloce pulizia e manutenzione (nelle centrifughe normalmente la pulizia è difficile e costa molto tempo. Con l'estrattore Marvin Group Italia è facile e basta un minuto).

Non schizza, non sporca all'esterno.

Maggiore possibilità di ricette (estrae succo vivo anche dalle mandorle, dal melograno o dal fico d'india, dall'erba di grano e da aghi di pino famosi per i megacontenuti di Vitamina C), l'estratto di melograno non può essere fatto con la centrifuga perché questa potrebbe rompersi facilmente. L'Estrattore invece, riesce

ad estrarre succo anche gli ossicini dei chicchi, così come il vinacciolo dell'uva o la mandorla per fare il latte di mandorla.

a un motore silenzioso.

L'Estrattore può sostituire egregiamente spremia-grumi, frullatori, centrifughe, spremimelograno.



Succhi di frutta e verdura



POPAV

INGREDIENTI

1 MANCIATA DI SPINACI

1/2 LIMONE

1 CM DI ZENZERO

1 COSTA DI SEDANO

1 MELA VERDE

Ricetta utile durante il periodo invernale grazie alle proprietà antinfiammatorie dello zenzero e alla vitamina C contenuta negli spinaci.



POTTER

INGREDIENTI

1 FETTA DI ZUCCA RIPULITA DA SEMI E BUCCIA

1 MELA

3 FETTINE DI ANANAS

SPEZIE A PIACERE

(NOI CONSIGLIAMO CANNELLA E ZENZERO)

Il procedimento è semplicissimo, basterà inserire tutti gli ingredienti nel nostro estrattore. Lo scarto dell'estratto potrebbe diventare la base per la creazione di muffin golosi.



PER SAPERNE DI PIÙ

Lo **zenzero** è una pianta aromatizzante, digestiva (favorisce soprattutto la digestione di carboidrati e proteine), stimolante, antireumatico, elimina i gas intestinali, migliora la circolazione sanguigna e allevia il mal di denti e il mal di testa. È efficace nell'affaticamento e nelle sindromi da perdita di memoria (usato regolarmente come condimento). Può essere adoperato per favorire la crescita della flora batterica intestinale e contrastare così colite, stitichezza e diarrea. Come ogni cosa però non bisogna abusarne, potrebbe creare spiacevoli problemi all'apparato digerente ed è sconsigliato per chi assume farmaci anticoagulanti.

È utile per contrastare la nausea, in particolare quella dovuta a viaggi (mal d'auto, mal di mare etc) e alla gravidanza. Anche i crampi provocati da dolori di stomaco o da dolori muscolari sono alleviati dal consumo regolare di questa spezia.



SUCCO DI KIWI

INGREDIENTI

3 KIWI

1 ARANCIA

Succo utile per fare il pieno di vitamina C. Fresco e dissetante, ideale per preparare l'organismo ai primi freddi, rafforzando il sistema immunitario. Utile per integrare potassio e vitamina K.

Questa combinazione di frutta è utile per ridurre il colesterolo ed incrementare l'assorbimento di ferro nell'organismo. È semplicissimo, basta sbucciare ed inserire nell'estrattore le dosi di frutta indicate. Ed attendere la preparazione del succo.



PEROLO

INGREDIENTI

3 PERE

3 FOGLIE DI CAVOLO RICCIO

1 PEZZETTO DI ZENZERO FRESCO

Sciacquare e tagliare a pezzetti tutti gli ingredienti, inserirli nell'estrattore ed aspettare che fuoriesca tutto il succo, per ottenere una bevanda più disettante basterà tenere in frigo le pere per qualche ora prima di utilizzarle. Un succo ricco di vitamine e sali minerali, che unisce le proprietà depurative della pera con le proprietà diuretiche del cavolo, entrambi infatti sono ricchi di potassio. Consigliato anche in caso di stati influenzali.



CAPPUCCIO

INGREDIENTI

1/2 CAVOLO CAPPUCCIO

1/2 BULBO DI FINOCCHIO FRESCO

1 MELA

2 CM DI ZENZERO

1 PIZZICO DI CANNELLA

Inserire nell'estrattore il cavolo a pezzetti, il finocchio, la mela, lo zenzero e attendere la fuoriuscita del succo. Unite la cannella, mescolate bene e versate in un bicchiere.



AGRUMETO

INGREDIENTI

2 ARANCE

1 POMPELMO

1/2 LIMONE

1/2 LIME

1 CUCCHIAINO DI POLVERE DI SEMI DI LINO

1/2 CUCCHIAINO DI CANNELLA (FACOLTATIVA)

Sbucciare tutti gli agrumi ed inserirli nell'estrattore. Una volta estratto il succo aggiungere la polvere di semi di lino e la cannella, mescolare bene e servire.



L'INSUPERABILE

INGREDIENTI

1 MELA GRANDE

4 CAROTE GRANDI

1/2 CETRIOLO

1 BARBABIETOLA

3 GAMBI DI SEDANO

1/2 DITO DI ZENZERO

Inserire tutti gli ingredienti nell'estrattore, mescolare bene il succo e servire. Migliora la digestione, previene il cancro ai polmoni, riduce il colesterolo, riduce la pressione e migliora il colorito della pelle grazie alla magica combinazione.



PER SAPERNE DI PIÙ

La **cannella** è una spezia originaria del sud-est asiatico, dal gusto dolce e pungente. Oltre a dare un tocco in più a torte, biscotti, frutta e bevande, offre anche molteplici benefici alla nostra salute. Nella medicina tradizionale cinese, la cannella è utilizzata per combattere il raffreddore, la nausea, i virus intestinali e i dolori mestruali, nonché risulta essere una buona fonte di manganese, ferro e calcio.

Il **sedano** contiene potassio, fosforo, magnesio e calcio, vitamina C, vitamina K e, in minore quantità, alcune vitamine del gruppo B e vitamina E. È composto per circa il 90% da acqua: per questo motivo è diuretico e depurativo. Contiene luteina, un antiossidante protettivo per il cervello. È un valido alleato contro l'ernia iatale. E il consumo regolare è utile per chi soffre di ipertensione arteriosa, in quanto può aiutare a ridurne i valori. Il suo succo, sempre se assunto regolarmente, può essere un aiuto contro i reumatismi.



ABC

INGREDIENTI

1 MELA MEDIA

1 BARBABIETOLA

2 CAROTE GRANDI

Inserire tutti gli ingredienti nell'estrattore, mescolare bene il succo e servire.

Un drink molto popolare a Singapore per i suoi benefici effetti sulla salute dovuti alla sua formula vitaminica ed antiossidante.



VERDE SPERANZA

INGREDIENTI

1 MELA GRANNY SMITH MEDIA

1/2 DITO DI ZENZERO

3 GAMBI DI SEDANO

1/2 LIMONE CON LA SCORZA

3 TAZZE DI FOGLIE DI SPINACI

1/2 CETRIOLO

1/2 TAZZA DI FOGLIOLINE DI PREZZEMOLO

Inserire tutti gli ingredienti nell'estrattore, mescolare bene il succo e servire. Sperimenterete i potenti benefici di un succo ricco di clorofilla. Il prezzemolo non è consigliato per le donne in gravidanza.



ERBA DI GRANO

INGREDIENTI

1/4 DI VASSOIO DI MEDIA TAGLIA DI ERBA DI GRANO

Questo succo offre lo stesso valore nutritivo di 10 kg di spinaci cotti. L'erba di grano contiene Clorofilla, vitamina A, vitamina C, vitamina E, vitamina B12, Ferro, Calcio e Magnesio.

Un bicchiere di succo di erba di grano vi permetterà di assumere rapidamente tutte le vitamine necessarie in un giorno e vi darà anche un carico di energia. Potete acquistare l'erba fresca in un negozio specializzato oppure coltivarla personalmente. Il retrogusto leggermente dolce vi sorprenderà! Se il sapore non vi dovesse soddisfare, potrete aggiungere un frutto dolce come una pesca, una fetta di ananas o altro ancora.



ANTISTRESS

INGREDIENTI

200 GR DI RADICCHIO

1 PERA GRANDE

1 MELA GRANDE

Inserite tutti gli ingredienti nell'estrattore, mescolate bene il succo e servite. Questa combinazione di frutta e verdura rilassa e previene l'insorgere dell'ulcera gastrica.



ANTIRUGGINE

INGREDIENTI

1 MELA

3 RAMETTI DI PREZZEMOLO FRESCO

1 MANCIATA DI TIMO

1 CAROTA

2 POMODORI

Inserite nell'estrattore tutti gli ingredienti tagliati a pezzetti. Una volta estratto il succo, mescolate bene e, se volete amplificare il suo effetto, aggiungete $\frac{1}{2}$ cucchiaino di curcuma in polvere. Gusterete una bevanda che è una valida sostenitrice del vostro sistema immunitario con ottime proprietà antiossidanti.



GIOVINEZZA

INGREDIENTI

1 TAZZA DI FRAGOLE

1 TAZZA DI MORE

1 TAZZA DI LAMPONI

1 TAZZA DI MIRTILLI

Inserite nell'estrattore le fragole, le more, i lamponi ed i mirtilli e versate il succo in un bicchiere, possibilmente trasparente, così da dare anche alla vista la possibilità di godere del suo favoloso colore.



ABBRONZANTE

INGREDIENTI

3 CAROTE

3 ALBICOCHE

2 PESCHE

Dopo aver lavato e pulito le carote, le albicocche e le pesche, tagliate il tutto e, facendo attenzione ad eliminare i noccioli, inserite gli ingredienti nell'estrattore, mescolate e servite.



RINFRESCANTE

INGREDIENTI

2 LIMONI

1 FETTA DI ANGIURIA

1/2 CETRIOLO

Pulite, sbucciate e tagliate a pezzetti tutti gli ingredienti, inseriteli nell'estrattore ed una volta ottenuto il succo, mescolate e servite. Questo succo potrebbe risultare un pò aspro, in questo caso aggiungete un pò di miele liquido o sciroppo d'agave per addolcirlo. Risulterà in ogni caso una bevanda rinfrescante e dissetante.



PER SAPERNE DI PIÙ

Tutti i tipi di latte vegetale possono essere utilizzati per una colazione tradizionale e come alternativa al latte vaccino nella preparazione dei cibi e dei dolci. Come per il latte vaccino, il consumo dovrebbe essere moderato (125-250 cc al giorno). Sempre meglio consumarli al naturale, cercando di limitare i prodotti con aggiunta di sostanze aromatizzanti dolci. È molto importante leggere l'etichetta, sia per verificare l'origine biologica del prodotto, che per valutare l'eventuale presenza di grassi aggiunti (solitamente assenti nel latte di soia e in quello di mandorle). È preferibile poi scegliere le marche con minor contenuto di sale (sodio).

Tutti i tipi di latte vegetale possono però essere facilmente preparati in casa: se è necessario conservarli, possono essere riposti in frigo e agitati prima dell'uso, ottenendo oltre a un risparmio economico (che può essere notevole), un prodotto sicuramente più genuino. I vari tipi di latte vegetale sono privi di colesterolo, lattosio e caseina.

Costituiscono quindi una valida alternativa al latte vaccino anche in chi, non-vegetariano, ha problemi di intolleranza al lattosio, allergia alla caseina, allergie varie, infezioni respiratorie frequenti e abbia fattori di rischio di arteriosclerosi, perché in essi i grassi animali sono presenti in quantità molto ridotte.

LATTE DI SOIA

Per la preparazione di questo latte vegetale è importante scegliere ed utilizzare la soia gialla, di origine BIO, possibilmente da coltivazione italiana.

Procediamo lasciando in ammollo 12/24h 100 gr di soia, preferibilmente in frigo, soprattutto se la temperatura dell'ambiente è calda, per evitare che fermenti.

Sciacquate la soia, aggiungete 1 lt di acqua e inserite tutto nell'estrattore. Mettete in una pentola sul fuoco il latte ottenuto e fatelo bollire qualche minuto. Dolcificare a piacere o aromatizzare.

Dal un punto di vista nutrizionale il latte di soia è molto simile al latte vaccino. È il latte vegetale meno calorico e il più ricco di proteine. Ha un contenuto di grassi nettamente inferiore a quello del latte intero e di poco superiore a quello del latte parzialmente scremato.

Si tratta prevalentemente di grassi polinsaturi, compresi Omega-3, mentre i grassi saturi sono molto ridotti. Esso inoltre contiene fibre, vitamine A, E, B, e molti minerali tra cui il ferro che è presente in quantità doppie rispetto al latte vaccino.

Il latte di soia deve essere cotto prima di essere consumato. Quindi si può cuocere prima la soia e processarla per ottenere il latte, oppure utilizzarla cruda e cuocere il latte successivamente. In entrambi i casi è facile che con

l'ebollizione si crei moltissima schiuma e che la soia si attacchi al fondo del tegame.

Per evitare questo inconveniente potete versare il latte ottenuto direttamente nella brocca in vetro, chiuderla ed immergerla in una pentola piena d'acqua. A questo punto portate ad ebollizione il tutto.

CONSIGLI UTILI

Tutti i latte vegetale possono essere utilizzati per preparazioni sia dolci che salate, creme dolci e salate, salse e condimenti.



LATTE DI RISO

Lasciare in ammollo 24 ore 100/120 gr di riso preferibilmente integrale e bio. Aggiungete acqua fresca e processate con l'estrattore.

Come gli altri latte si può dolcificare o aromatizzare.

Il latte di riso, ricco di zuccheri semplici, fornisce energia prontamente disponibile.

La minore quantità di proteine di questo latte sicuramente non è un problema nell'ambito di una dieta vegetariana o vegana equilibrata, perché il fabbisogno proteico viene comunque garantito da altri cibi.

Può quindi essere utilizzato al posto o in aggiunta al latte

di soia, se il gusto è preferito. È per contro il latte meno grasso, contiene prevalentemente grassi polinsaturi, nonché fibre, vitamina A, B, D, e minerali.

Se però questo metodo non dovesse convincervi o piacervi, potete cuocere e poi processare. Stesse dosi ma il riso dovrà essere cotto a lungo, poi frullato ed inserito nell'estrattore.

CONSIGLI UTILI

Le dosi possono essere raddoppiate o triplicate in base alle quantità di latte che vogliamo produrre.

In bottiglie di vetro si può conservare in frigo fino a 3 giorni.



LATTE DI MANDORLA

Per la preparazione di latte vegetale, in particolare di frutta secca, è fondamentale l'ammollo. In questo caso bisogna lasciare in ammollo 200 gr di mandorle per 12 ore.

Trascorso questo tempo scolare l'acqua di ammollo inserire nell'estrattore, alternando con l'inserimento di circa 800 ml di acqua.

Come sempre è possibile dolcificarlo ed aromatizzarlo secondo i propri gusti.

Ricco di antiossidanti come la vitamina E, contribuisce ad arginare l'azione dannosa dei radicali liberi rallentando l'invecchiamento cellulare.



LATTE DI COCCO

Bevanda gustosa e dissetante, facilissima da preparare in casa: occorrono 400 gr di cocco.

Tagliare a pezzetti e lasciare in ammollo per 10/12 ore, scolare l'acqua di ammollo, e versare 800 ml di acqua pulita. Inserire la polpa nell'estrattore e versare l'acqua man mano che il succo viene estratto.

Passare di nuovo la polpa nell'estrattore aggiungendo poca acqua per estrarre fino all'ultima goccia di succo. La sua componente lipidica lo rende particolarmente calorico, è anche ricco di fosforo e potassio.

a un'elevata concentrazione di zuccheri semplici, vitamine del gruppo B e vitamina C, oltre a sali minerali e oligoelementi. Il contenuto più interessante è quello dei flavonoidi, con elevato potere antiossidante.



LATTE DI FARRO

L'estrazione del latte da questo cereale è un processo semplice, che può essere riprodotto con tutti gli altri cereali.

È necessario scaldare 100 gr di farro decorticato in un litro d'acqua per circa 50 min, se si utilizzano i coperchi Salvagusto basteranno 30 minuti. A questo punto si può inserire tutto nell'estrattore. Il latte prodotto avrà una consistenza cremosa dal sapore delicato.

Il latte di farro è il latte vegetale con maggior contenuto di calcio, quindi è particolarmente indicato per la prevenzione di osteoporosi e per i bambini è inoltre indicato per le persone debilitate e per gli sportivi. E' povero di grassi,

privo di colesterolo e contiene grassi polinsaturi è naturalmente dolce, contiene poco sodio e fibre insolubili.

CONSIGLI UTILI

Il medesimo procedimento può essere applicato per la produzione di latte a base di cereali come l'avena, il grano saraceno, l'orzo, ecc.

L'importante è che prima dell'utilizzo i chicchi siano decorticati.

In caso di cereali in fiocchi basteranno 3/4 ore di ammollo in acqua fredda per permetterne l'utilizzo: in questo caso non sarà necessaria la cottura.



Cocktail con l'estrattore



RED CHRISTMAS

INGREDIENTI

(RICETTA PER 4 PERSONE)

200 GR DI MIRTILLI

100 GR DI MORE

200 ML DI COINTREAU

ACQUA TONICA Q.B.

Estrarre il succo di more e mirtilli utilizzando l'estrattore. Successivamente miscelare il succo con il cointreu e l'acqua tonica, decorare con una scorzetta d'arancia e servire.



MELOJTO

INGREDIENTI

1 MELOGRANO

30 ML DI RUM BIANCO

5 FOGLIE DI MENTA

1/2 LIME

2 CM DI RADICE DI ZENZERO

1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO DI CANNA

150 ML DI ACQUA TONICA O SODA AL LIMONE

GHIACCIO

1 CUCCHIAIO DI CHICCHI DI MELOGRANO PER GUARNIRE

Estrarre il succo del melograno, menta, zenzero e lime, inserendo tutti questi ingredienti nell'estrattore. Miscelare il succo prodotto con i restanti ingredienti, inserire il ghiaccio nei bicchieri, versarvi il cocktail e decorare con qualche fogliolina di menta e chicchi di melograno.



PUCCINI

INGREDIENTI

3 PARTI DI SUCCO DI MANDARINI

7 PARTI DI PROSECCO

Classico cocktail battezzato con il nome del noto compositore negli anni '40, semplice da realizzare, basta miscelare l'estratto di mandarini con il prosecco e servire senza particolari decorazioni.



BLOODY MARY

INGREDIENTI

3/10 DI VODKA

1/10 DI SUCCO DI LIMONE

6/10 DI SUCCO DI POMODORO

1 GOCCIA DI TABASCO

2 GOCCE DI WORCESTERSHIRE SAUCE

SALE

PEPE

SEDANO

Estrarre il succo di limone e pomodoro, unire tutti gli ingredienti in uno shaker con un pò di ghiaccio e miscelare bene. Aggiustate di sale e pepe e servite con alcuni cubetti di ghiaccio e una costa di sedano o una fettina di limone.



PIÑA COLADA

INGREDIENTI

20 ML DI SUCCO D'ANANAS

50 ML DI LATTE DI COCCO

30 ML DI RUM BIANCO

Estrarre il latte di cocco (vedi ricetta latte di cocco) e il succo di ananas. Aggiungere il rum bianco e servire decorando a piacere.



ANALCOLICO GREEN

INGREDIENTI

4 MELE VERDI

3 PERE MATURE

500 ML DI LIMONATA FRIZZANTE

LA SCORZA GRATTOGIATA DI 1/2 LIMONE

1/2 SUCCO DI LIMONE

8 CUBETTI DI GHIACCIO

Inserire le mele, le pere e mezzo limone nell'estrattore. Miscelare il succo estratto con la limonata e versare nei bicchieri con ghiaccio.



STRABERRY

INGREDIENTI

300 GR DI FRAGOLE

300 GR DI CILIEGIE

3 PESCHE

300 ML DI LIMONATA (O ACQUA FRIZZANTE)

6 CUBETTI DI GHIACCIO

CILIEGIE E FRAGOLE PER DECORARE

Estrarre il succo da fragole, ciliegie e pesche. Aggiungere al succo ottenuto la limonata, il ghiaccio e decorare con ciliegie e fragole intere o tagliate a fette.



COCKTAIL ALL'ARANCIA

INGREDIENTI

(DOSI PER 2 PERSONE)

6 ARANCE

2 FETTE DI ANANAS

1 LIME

1 LIMONE

125 ML DI SORBETTO ALL'ARANCIA

2 RAMETTI DI MENTA FRESCA

Sbucciate tre arance, dividete gli spicchi e dopo averli riposti in congelatore, attendete che siano congelati.

Sbucciate tutti gli ingredienti, inseriteli nell'estrattore utilizzando il filtro a fori più piccoli. Versate nei bicchieri. Cambiate il filtro del vostro estrattore e montate quello senza fori, inserite gli spicchi di arancia che avevate lasciato in congelatore e lasciate che l'estrattore li trasformi in sorbetto. Aggiungete il sorbetto ottenuto nei



bicchieri che avete precedentemente riempito con il succo, decorate a piacere con fettine di agrumi e menta.

*Ricette Antispreco
con l'estrattore*



BURGER VEGETALI

INGREDIENTI

PER CIRCA 8 BURGER:

100 GR DI SCARTO DA ESTRATTO CON 4 FOGLIE DI SPINACI

1 GAMBO DI SEDANO

1/2 FINOCCHIO

1 CETRIOLO

1 MELA

1 PEZZETTO DI ZENZERO

1 UOVO

3 POMODORI SECCHI SOTT'OLIO (SGOCCIOLATI)

125 GR DI FAGIOLI CANNELLINI LESSATI

2 CUCCHIAI DI OLIO EVO PER L'IMPASTO

OLIO PER UNGERE LA PENTOLA

2 CUCCHIAI DI FORMAGGIO GRATTUGIATO

SALE E PEPE QB

PANGRATTATO QB

PREPARAZIONE

Aggiungere agli scarti gli altri ingredienti ad eccezione del pangrattato ed impastare con le mani. Durante la fase di impasto è possibile regolare la consistenza aggiungendo del pan grattato o della farina all'impasto stesso (sia di mais o di riso).

Prelevare il composto ottenuto e dare la forma desiderata, ricoprire di pangrattato e mettere su una teglia ricoperta da un foglio di carta da forno leggermente unto.

Far cuocere con i coperchi Salvagusto Marvin per circa 10 min, rigirando i burger ogni 5 minuti così da dorare entrambi i lati.



MUFFIN

INGREDIENTI

180 GR DI SCARTO DA MELA CAROTA E ZENZERO

180 GR DI FARINA 00

180 GR DI ZUCCHERO DI CANNA

90 GR DI BURRO SCIOLTO

1 UOVO

SALE QB

100 ML DI LATTE

1 BUSTINA DI LIEVITO

PREPARAZIONE

Amalgamare gli scarti dell'estrattore (tritando i pezzi rimasti più grossi) con tutti gli altri ingredienti, setacciando la farina ed il lievito. Versare negli stampini da muffins (o in uno stampo da torta) ed infornare a 180°C per 35/40 minuti circa.



MARMELLATA ALL'ARANCIA

INGREDIENTI

600 GR DI SCARTO DI ARANCE

400 GR DI ZUCCHERO INTEGRALE O DI CANNA

1 SCORZA DI LIMONE

SUCCO DI UN LIMONE BIO

PREPARAZIONE

Una volta pronto il vostro scarto dovete metterlo in una pentola insieme allo zucchero, al limone e 3 dl di acqua. Portarlo ad ebollizione e lasciarlo sobbollire per circa 20 minuti. Potete travasare la vostra marmellata in vasetti precedentemente sterilizzati in forno o in una pentola di acqua bollente per 15 minuti. Chiudete bene con i coperchi e conservate i vasetti a testa in giù fino all'indomani.

CONSIGLI UTILI: a questa ricetta é possibile sostituire il tipo di frutta utilizzata mantenendo le stesse proporzioni, oppure utilizzare combinazioni di frutta a piacere.



BISCOTTI ALLE FIBRE

INGREDIENTI

200 GR DI SCARTO DI FRUTTA (DI QUALSIASI TIPO)

300 GR DI FARINA INTEGRALE DI GRANO TENERO

2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO DI CANNA INTEGRALE

4 CUCCHIAI DI MIELE

3 CUCCHIAI DI OLIO DI SEMI

PREPARAZIONE

Conservate la polpa che viene scartata dalla preparazione di un estratto di frutta fresca. In un recipiente mescolate la polpa della frutta con gli altri ingredienti tranne lo zucchero di canna. Impastate fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo, formate delle palline e poi schiacciatele leggermente. Disponetele sulla placca del forno rivestita di carta da forno. Spolverate i biscotti ottenuti con lo zucchero di canna integrale e infornate a 160° per 25 minuti. Questi biscotti si conservano in barattolo chiuso per circa una settimana.



SORBETTO AGLI AGRUMI

INGREDIENTI

ARANCE

LIMONI

MANDARINI

PREPARAZIONE

Inserire la frutta nell'estrattore, unire due bicchieri di succo a 400 gr di scarto, riporre in stampini di plastica e lasciare congelare in freezer per circa 3 ore.

Una volta pronti i ghiaccioli, basterà ripassarli nell'estrattore e raccogliere il sorbetto dalla brocca degli scarti. Dolcificare a piacere.



PESTO

INGREDIENTI

100 GR DI BASILICO

150 GR DI OLIO

50 GR DI PINOLI

FORMAGGIO GRATTUGGIATO A PIACERE

SALE QB

PREPARAZIONE

Inserite tutti gli ingredienti nell'estrattore, utilizzando il filtro senza fori, lasciate in azione fino ad ottenere la consistenza desiderata.



GELATO LIGHT

INGREDIENTI

BANANE

FRAGOLE

PREPARAZIONE

Tagliate la frutta e lasciatela in freezer per qualche ora.

Utilizzando il filtro senza fori inserite nell'estrattore la frutta congelata.

Il gelato è pronto da servire, si può decorare con fettine di frutta fresca e dolcificare a piacere.



REGOLAMENTO CARTA FEDELTÀ

1. DESTINATARI

La Carta Fedeltà è destinata esclusivamente ai clienti di attività commerciali.

2. COS'È

La Carta Fedeltà Marvin Group Italia, consente di partecipare a programmi di raccolta punti.

La Carta è nominativa.

Il Titolare ha diritto ad una sola Carta ed è tenuto a farne un uso esclusivamente privato e non commerciale.

3. RILASCIO DELLA CARTA

La Carta è rilasciata a titolo completamente gratuito.

4. VANTAGGI

Consumando 10 estratti avrai diritto a riceverne uno in omaggio.

Compilando la scheda anagrafica riceverai un omaggio da una selezione di articoli Marvin Group Italia.

La scheda completa andrà consegnata presso l'attività commerciale di riferimento.

In seguito un consulente Marvin Group Italia provvederà alla consegna dell'omaggio.

*le schede ed i buoni sconto non sono cumulabili.



TIMBRO



MY JUICE CARD

lessera fedeltà

Estrattore di succo 
Estradello 
il professionista



Via Vomero n° 3 - Telesse Terme (Bn)
TEL. +39 0828 19 92 105 - FAX +39 0828 19 92 105
www.marvingroupitalia.com - info@marvingroupitalia.com