

## Cum alegem un storcător de fructe – legume – verdețuri?

A alege un storcător e ca și cum ai alege o unealtă. Dacă vrei să bați un cui, alegi un ciocan. Dacă vrei să înurubezi un șurub îți alegi o șurubelniță. Alegerea unui storcător e similară. Trebuie ca storcătorul ales să fie potrivit pentru ce anume dorești să faci cu el. Există mai multe tipuri de storcătoare disponibile pe piață în acest moment. Unele sunt mai potrivite pentru a obține suc din anumite legume sau fructe decât altele. Nu există un storcător perfect care să stoarcă orice legumă, fructă sau verdeață cu aceeași eficiență și calitate. Înainte de a cumpăra un storcător, evaluați necesitățile dumneavoastră.

Acest articol este bazat pe experiența noastră personală. Dacă aveți întrebări, vă rog să le transmiteți la [office@quark.com.ro](mailto:office@quark.com.ro).

Înainte de a cumpăra un storcător gândiți-vă ce calități ale acestuia sunt importante pentru dumneavoastră când faceți suc. De exemplu:

Ușurința în curățare / spălare.	Cât este de ușor de curățat?
Nivelul de zgomot.	Cât este de zgomotos?
Viteza de extragere a sucului.	Cât de repede (în cât timp) se storc fructele / legumele?
Garanție	Câtă garanție are aparatul?
Tipuri de produse ce pot fi stoarse	Ce fructe, legume sau verdețuri poate să stoarcă?
Funcționalitate extinsă	Poate fi folosit și în alte scopuri?
Calitatea sucului	Sucul obținut este sănătos? Este un suc viu?
Fiabilitate	Are piese "consumabile"? Cât de repede se poate defecta?

Unul din motivele pentru care un storcător nu poate fi perfect este acela că soiurile de fructe și vegetale au proprietăți foarte diferite. O metodă de stoarcere care este eficientă pentru un anumit fruct sau legumă poate să fie mai puțin eficient pentru altele. Fructele au celule cu pereți mai moi și de aceea necesită o metodă de extracție mai blândă. Merele, perele, pepenele verde, pepenele galben (cantalup), ananasul sunt fructe care se pot stoarce cu sau fără coajă.

Citricele, cum ar fi portocalele, grapefruitul și mandarinele, au o coajă amăruie, iar sucul obținut din fructul întreg ar fi prea amar pentru a fi băut. De asemenea coaja conține anumite substanțe nesănătoase și indigeste. O soluție este să răzuți coaja exterioară, cea colorată. La portocale este bine să păstrați coaja albă (cea de sub stratul portocaliu) deoarece conține nutrienți prețioși.

*Este recomandat să cumpărați oricând este posibil legume și fructe organice, crescute fără îngrășămintă, insecticide sau ierbicide și nemodificate genetic, mai ales atunci când le stoarceți fără să le decojiți.*

Pe de altă parte legumele au fibre și celule cu pereți mai duri care necesită o metodă de stoarcere mecanică mai agresivă decât în cazul fructelor. Datorită conținutului scăzut de acizi este recomandat ca sucul de legume să fie consumat în maxim 15 minute de la prepararea lui, deoarece s-a demonstrat că după 30 de minute de la obținere activitatea enzimelor dintr-un suc este redusă la jumătate față de cea din suc proaspăt.

*Dacă doriți să păstrați sucul de legume o perioadă mai îndelungată adăugați sucul de la o lămâie la un litru de suc de legume sau fructe. Sucul de lămâie conține vitamina C (acid ascorbic) care acționează ca antioxidant. Spre deosebire de acidul ascorbic din sucurile îmbuteliate, care este de sinteză, sucul de lămâie este 100% natural.*

*Când sucul de mere sau morcovi devine maro înseamnă că s-a oxidat. Sucurile îmbuteliate vândute în magazine nu oxidează niciodată. Aceasta deoarece sucul a fost tratat termic (prin pasteurizare) pentru a distruge microorganismele. Cu ocazia pasteurizării se distruge toate enzimele și majoritatea vitaminelor naturale. Și tocmai enzimele sunt motivul cheie pentru care sucul obținut cu storcătorul dumneavoastră este atât de sănătos.*

Un storcător diferă de un blender prin faptul că storcătorul separă sucul de pulpă în timp ce blenderul nu face acest lucru.

Există mai multe metode de extragere a sucului dar aici vă vom prezenta numai patru din cele mai folosite tipuri de storcatoare.



## **Storcătoare de citrice**

Descriere: Aparatul este compus dintr-un con prevăzut cu nervuri, învârtit cu ajutorul unui motor electric. Citricele tăiate jumătăți sunt presate manual pe acest con. Prin rotirea conului, nervurile zdrobesc pulpa citricelor eliberând sucul. Acest suc este colectat într-un vas (prevăzut eventual cu o sită pentru oprirea sâmburilor și a pulpei) situat sub con, vas prevăzut cu un mic jgheab de scurgere a sucului în pahar.

### Avantaje:

- Prețul foarte redus al aparatului.

### Dezavantaje:

- Stoarce numai citrice.
- Relativ fragil

### Recomandări:

- Băutorii de suc exclusiv de citrice.
- Persoane cu buget redus.



## Storcătoare centrifugale

**Descriere:** Cel mai popular model prezentat în magazine și la TV. O sită conică prevăzută pe fund cu o răzătoare se învârtă cu o viteză foarte mare (6.300 ÷ 14.000 rpm). Produsele sunt introduse prin partea superioară a storcătorului prin tubul de alimentare, și sunt apăsate în jos pe răzătoarea rotativă cu ajutorul unui făcăleț unde sunt răzuite. Sita se învârtă cu viteză foarte mare și forța centrifugă împinge pulpa în sus pe pereții conului, iar sucul iese prin găurile fine ale acesteia (la fel cum o mașină de spălat rufe stoarce rufele). Sucul curge apoi prin partea frontală a storcătorului în timp ce pulpa este adunată într-un recipient detașabil al aparatului. Când recipientul de colectare al pulpei se umple, aparatul trebuie oprit pentru a arunca pulpa. Numai după aceea puteți continua să faceți suc.

### Avantaje:

- Prețul redus al aparatului
- Viteza mare de extragere a sucului – sucul se obține foarte repede
- Gura mare de alimentare (doar la unele modele).

### Dezavantaje:

- Suc de cea mai slabă calitate, enzimele și vitaminele fiind distruse datorită temperaturilor mari degajate în procesul raderii legumelor și fructelor și datorită vitezelor mari de centrifugare.
- Sucul conține metale grele și chimicalele din legume și fructe datorită extragerii acestora prin procesul de centrifugare.
- Suc deja oxidat – se produce o oxidare puternică a sucului datorată centrifugării – prin centrifugare se obțin mici picături de suc care oxidează rapid în contact cu aerul.
- Cantitatea de suc este relativ redusă comparativ cu alte metode de obținere a sucului.
- Produc foarte multă spumă
- Nu pot stoarce sucul din zarzavaturi și frunze (de exemplu din frunze de țelină, mărar, pătrunjel etc.) și nici ierburi (grâu verde, orz verde, secară verde etc.).
- Fac zgomot foarte mare (marea majoritate a modelelor).
- Sita este dificil de curățat
- Sita se înfundă și se descentrează cu pulpa de la legumele mai tari (morcov, țelină etc.)
- Sita descentrată trebuie curățată sau înlocuită imediat altfel aparatul se strică.
- În cazul folosirii intensive răzătoarea se tocește și storcătorul devine practic inutilizabil, costul de înlocuire al sitei cu răzătoare fiind destul de mare (asta în cazul în care există site de schimb la vânzători. De obicei se aduc doar pe bază de comandă).
- Nu face suc în mod continuu, aparatul trebuie oprit pentru a arunca pulpa adunată în recipientul de colectare.

### Recomandări:

- Băutorii ocazionali de suc.
- Persoane cu buget redus.
- Cei pentru care contează viteza de obținere și nu calitatea sucului.
- Pentru cei care vor suc și nu își pun alte întrebări referitoare la ce beneficii le poate oferi un storcător performant.



## **Storcătoare cu un ax canelat (ax cu o spirală), în două sau trei trepte**

**Descriere:** Mărci cunoscute: *Oscar VitalMax*, *Samson GB-9001*, *Champion*. Se mai numesc și storcătoare prin masticare. Prin masticare se înțelege mestecarea, zdrobirea și mărunțirea pulpei. Un ax canelat ascuțit înspre vârf se învâрте în interiorul unui tub prevăzut la un capăt cu o sită în partea inferioară. Acest ax mărunțește legumele și fructele zdrobindu-le de tubul exterior apoi stoarce pulpa presând-o de tub, obținând astfel sucul. Funcționează la viteze mici de rotație.

### **Avantaje:**

- Produce un suc de calitate superioară, vitezele mici de rotație menținând enzimele și vitaminele intacte
- Sucul are un nivel nutritiv mai ridicat, este mai concentrat
- Sucul încorporează foarte puțin oxigen, rezultând astfel o oxidare mult mai redusă față de cel obținut pe cale centrifugală
- Produce o cantitate mai mare de suc în comparație cu storcătoarele centrifugale
- Produce suc cu puțină spumă sau deloc
- Stoarce zarzavaturi și verdețuri (de exemplu din frunze de țelină, mărar, pătrunjel, varză etc.).
- Nu are componente care se uzează rapid
- Zgomot redus – poate fi folosit oricând fără a deranja pe nimeni
- Ușor de curățat și spălat
- Are mai multe funcționalități – poate fi folosit și ca mașină de tocat sau de măcinat, poate fi folosit pentru prepararea piureurilor din fructe sau legume pentru copii mici, pentru obținerea de sosuri și de sorbetului<sup>1</sup> din fructe

### **Dezavantaje:**

- Viteza redusă de extragere a sucului – sucul se obține un pic mai încet decât cu un storcător centrifugal
- Tub de alimentare de dimensiuni mai mici – este necesară tăierea legumelor și fructelor în bucăți
- Obținerea sucului de mere poate fi un pic mai dificilă dacă nu se folosesc mere proaspete, mai crocante, mai tari și în amestec cu morcovi.
- Nu stoarce ierburi (iarba verde de grâu, de orz etc.)

### **Recomandări:**

- Pentru cei care doresc să urmeze cure de detoxifiere bazate pe sucuri naturale
- Băutorii de suc care doresc un suc sănătos, plin de enzime și vitamine, un suc viu
- Cei pentru care contează mai mult calitatea sucului și nu viteza de obținere.
- Pentru fi folosit și în scop comercial redus, în baruri sau restaurante cu cereri mici de suc

---

<sup>1</sup> Sorbet - un desert rece produs dintr-un amestec de apă, lapte sau smântână îndulcite, cu piure din fructe congelate, ciocolată, vin și/sau lichior



## **Storcătoare cu două axe canelate** (citiți [aici](#) o prezentare mai detaliată)

**Descriere:** Mărci cunoscute: *Green Power*, *Samson*, *Hippocrates*. Produc sucul de cea mai bună calitate, suc ce poate fi comparat cu cel obținut prin presare în prese hidraulice. Au două axe melcate care presează practic pulpa între ele extrăgând sucul. Axele se învârt cu o viteză de rotație mică de aprox. 90÷110 rpm. Bucățile de fructe, legume sau vegetale sunt împinse în tubul de alimentare. În prima etapă axele sfâșie, răzuie pulpa și apoi o stoarce. Pulpa uscată iese prin partea frontală a aparatului. Acest tip de storcător stoarce cel mai bine verdețurile, zarzavaturile și legumele deoarece se bazează pe pereții fibroși ai celulelor pentru a împinge pulpa prin el. Mai mult, acest storcător stoarce și iarba de grâu, orz sau secară. Acest tip de storcător necesită o oarecare forță pentru a împinge legumele în tubul de alimentare.

### Avantaje:

- Produce un suc de calitate superioară, vitezele mici de rotație menținând enzimele și vitaminele intacte
- Sucul are un nivel nutritiv mai ridicat
- Sucul NU conține chimicale sau metale grele
- Sucul încorporează foarte puțin oxigen, rezultând astfel o oxidare mult mai redusă față de cel obținut pe cale centrifugală
- Produce cea mai mare cantitate de suc în comparație cu celelalte storcătoare
- Produce suc cu foarte puțină spumă sau deloc
- Stoarce zarzavaturi și verdețuri (de exemplu din frunze de țelină, mărar, pătrunjel, varză etc.), inclusiv iarba de grâu, orz sau secară.
- Nu are componente care se uzează
- Zgomot redus – poate fi folosit oricând fără a deranja pe nimeni
- Mai ușor de curățat și spălat
- Are mai multe funcționalități – poate fi folosit și ca mașină de tocat sau de măcinat, poate fi folosit pentru prepararea piureurilor din fructe sau legume pentru copii mici, pentru obținerea de sosuri și de sorbetului din fructe. Cu ajutorul opționalelor poate produce paste, tăieței și must.

### Dezavantaje:

- Viteza redusă de extragere a sucului – sucul se obține un pic mai încet decât cu un storcător centrifugal
- Necesită o apăsare mai puternică a fructelor în tubul de alimentare
- Tub de alimentare de dimensiuni mai mici – este necesară tăierea legumelor și fructelor în bucăți
- Obținerea sucului de mere poate fi un pic mai dificilă dacă nu se folosesc mere proaspete, mai crocante, mai tari și în amestec cu morcovi.
- Necesită o forță mai mare de apăsare a legumelor în tubul de alimentare.
- Prețul relativ ridicat.

### Recomandări:

- Pentru cei care doresc un nou stil de viață, bazat pe sucuri naturale și o dietă sănătoasă.
- Pentru cei care doresc să urmeze cure de detoxifiere bazate pe sucuri naturale
- Băutorii de suc care doresc un suc de cea mai bună calitate, sănătos, plin de enzime și vitamine, un suc viu
- Cei pentru care contează cel mai mult calitatea sucului și nu viteza de obținere.
- Pentru fi folosit și în scop comercial, în baruri sau restaurante

## Criteria de alegere a storcătoarelor

Tehnologie	De citrice	Centrifugal	Cu un ax canelat	Cu două axe canelate
Ușurința în curățare	Ușor	Difil	Ușor	Ușor
Nivelul de zgomot	Mic	Ridicat <sup>2</sup>	Foarte mic	Foarte mic
Viteza de extragere a sucului	Medie	Mare	Medie	Medie
Forța necesară pentru a împinge legumele	Medie	Mică	Medie	Mare
Garanție <sup>3</sup>	2+3 ani	2+3 ani	5 ani	5 ani
Preț	Scăzut	Scăzut	Mediu	Ridicat
Eficiența stoarcerii:				
- Citrice	Bună	Bună	Bună	Foarte bună
- Fructe tari	Nu stoarce	Da	Da	Foarte bună
- Fructe moi	Nu stoarce	Bună	Bună	Bună (crește în amestec cu legumele sau fructele tari)
- Legume tari	Nu stoarce	Mică. După cantități mici se înfundă sita	Bună	Foarte bună
- Legume moi	Nu stoarce	Bună	Bună	Bună (crește în amestec cu legumele sau fructele tari)
- Verdeturi	Nu stoarce	Nu stoarce	Bună	Foarte bună
- Iarbă de grâu, seară, orz etc.	Nu stoarce	Nu stoarce	Nu stoarce	Foarte bună
Alte funcțiuni	Nu are	Nu are	Da: toacă, mărunțește, macină, produce piureuri din fructe și legume pentru nou născuți, sorbet	Da: toacă, mărunțește, macină, produce piureuri din fructe și legume pentru nou născuți, sorbet, brânză tofu etc. Cu ajutorul opționalelor poate produce: paste, tăitei, must.
Calitatea sucului	Bună	Slabă, fără calități nutritive	Bună, suc plin de enzime și vitamine	Cel mai bun suc. Suc viu, plin de enzime și vitamine
Fiabilitate	Medie	Mică	Mare	Mare

O prezentare detaliată a storcătoarelor cu două axe canelate găsiți la [http://www.quark.com.ro/pdf/Storcatoare\\_cu\\_doua\\_axe\\_canelate\\_4a.pdf](http://www.quark.com.ro/pdf/Storcatoare_cu_doua_axe_canelate_4a.pdf)

<sup>2</sup> Cu mici excepții, nivelul de zgomot produs de majoritatea storcătoarelor centrifugale este foarte ridicat. De obicei, cu cât viteza de rotație este mai mare, cu atât zgomotul produs este mai mare.

<sup>3</sup> În funcție de producător / importator