



JUS FRAIS : conjuguez plaisir, tonus et santé.

Avez-vous déjà goûté un jus fraîchement pressé ? La différence de goût et de texture qui le sépare des jus du commerce est déjà frappante, mais que dire de leurs apports nutritionnels comparés (sels minéraux, vitamines et oligo-éléments)...

Dénaturés par une succession de procédés industriels (pasteurisation, congélation, pulvérisation, additifs divers...) et le stockage, ceux du commerce n'ont plus guère de jus que le nom. Les jus frais en revanche vous offrent une vitalité intacte... Avec le plaisir des mélanges originaux et des couleurs fraîches et appétissantes !

Des alliés-santé irremplaçables...

Du coup, les jus frais s'inscrivent pleinement dans la prescription de 5 portions de fruits et légumes frais par jour et ils aident à la faire respecter aux enfants à qui il est souvent difficile de faire manger des légumes.

Hormis l'absence de fibres (et on peut compenser ce manque en préparant des « smoothies », très à la mode en cuisine) les jus ont en effet les mêmes qualités nutritionnelles que les fruits et légumes. Avec - selon les travaux du Pr. Norman Walker - un bénéfice supplémentaire : une disponibilité plus immédiate et une assimilation plus rapide de leurs nutriments par l'organisme, qui se traduit en véritable poussée d'énergie.

Ils ont aussi des propriétés anti-oxydantes et un effet détoxiquant remarquable (notamment les jus de céréales et de légumineuses comme l'herbe de blé ou d'orge, les pousses de tournesol ou de sarrasin). Selon le médecin nutritionniste J.M. Lecerf :

«...De très nombreuses données indiquent clairement la contribution des jus de fruits et légumes dans la prévention des maladies cardio-vasculaire, de l'hypertension artérielle, de l'athérosclérose...».

A condition de choisir le bon procédé.

Pour conserver toutes leurs qualités à ces jus, une précaution s'impose : éviter à la fois l'échauffement qui provoque l'oxydation et l'apport excessif d'oxygène qui altère les nutriments les plus fragiles (enzymes), et limiter le passage des résidus chimiques dans le jus.

D'où l'importance de l'appareil d'extraction. Presse-fruits manuels et extracteurs de jus à force centrifuge - outre leur non-polyvalence et leur faible rendement - génèrent une chaleur qui accélère l'oxydation des jus, et les vitesses ultra-rapides de certaines centrifugeuses (jusqu'à 16 000 tours/min) y ajoutent de grandes quantités d'oxygène.

Il faut donc leur préférer un extracteur à moteur puissant et à rotation lente qui préserve au mieux la qualité nutritive du jus. D'autant plus qu'une faible vitesse favorise l'élimination des déchets toxiques. Les travaux du Pr. Norman Walker l'ont montré : quand la pulpe est broyée et comprimée lentement, elle retient mieux les métaux toxiques de haute densité (mercure, plomb) qui se lient naturellement à la cellulose.

VOS QUESTIONS NOS RÉPONSES

Q - L'absence de fibres dans les jus n'est-elle pas un inconvénient nutritionnel ?

R - Pas vraiment : selon le Pr. Norman Walker, cela permet une assimilation plus rapide des nutriments par l'organisme. Et si l'on recherche le bienfait des fibres, on peut toujours mixer fruits et légumes frais au blender pour confectionner de délicieux « smoothies ».

Q - En quoi la lenteur de rotation à l'extraction est-elle gage de qualité pour le jus ?

R - Plus le mécanisme tourne vite, plus il dégage de chaleur : celle-ci se communique au jus, entraînant oxydation et perte de valeur nutritive.

Q - A quoi servent les aimants de certains extracteurs ?

R - Ils produisent un champ magnétique concentré qui ouvre les groupes de molécules d'eau du jus, ce qui leur permet de se recombinaison avec les substances minérales (calcium, potassium, magnésium) dans de nouvelles structures moléculaires. Le jus obtenu s'en trouve plus concentré en minéraux, utilisables par l'organisme pendant un temps plus long.

Q - Que faire pour limiter le goût un peu fort de certains jus d'herbes ou de légumes verts ?

R - Plus le jus extrait contient de minéraux, plus sa saveur est adoucie. Il faut donc préférer un extracteur efficace à haut rendement sur le plan de la minéralité.



Voici 4 extracteurs de jus performants...

Selon N.P. Walker «Pour qu'un maximum de vitamines, enzymes et sels minéraux passent dans le jus, les fruits doivent être pressés et réduits en purée avant que le jus n'en soit extrait». Les 4 extracteurs de jus que nous avons sélectionnés pour vous fonctionnent selon ce principe, avec deux techniques différentes. Le

Green Star™ propose deux rouleaux broyeurs encrantés l'un dans l'autre, le SoloStar™ et le Z-Star™ - une vis sans fin en rotation qui comprime la pulpe contre un tamis. Les deux techniques permettent d'extraire des jus de fruits et légumes extraordinairement goûteux et d'une richesse nutritive optimale.

...Et tous les conseils pour choisir le vôtre.

Découvrez chaque extracteur en détail dans les pages qui suivent et aidez-vous du tableau ci-dessous pour affiner votre choix.



Green Star™
l'extracteur de jus santé
(page 6/9)

SoloStar™ II
l'extracteur familial
(page 10/11)

Champion
le multi-fonctions
(page 13)

Z-Star™ - le plus simple
des extracteurs
(page 12)

POINTS FORTS	<ul style="list-style-type: none"> • Un « plus » conservation : les aimants anti-oxydants • Convient à un usage intensif (familles nombreuses, professionnel) 	<ul style="list-style-type: none"> • Système simple • Nombreuses possibilités de préparations culinaires • Parfait pour débiter dans les jus et pour les familles nombreuses 	<ul style="list-style-type: none"> • Grande robustesse • Moulin à grain en option pour moudre amandes, noisettes, café... • Convient aux familles nombreuses et à l'usage professionnel 	<ul style="list-style-type: none"> • Fonctionne sans électricité : parfait pour les vacances, week-ends • Bien adapté aux petites quantités (1 ou 2 personnes)
POLYVALENCE ET CONSERVATION DU JUS				
• Jus fruits et légumes	Oui	Oui	Oui	Oui
• Jus d'herbe (blé, orge...)	Oui	Oui	Non	Oui
• Purée pour bébé	Oui	Oui	Oui	Non
• Sorbet	Oui	Oui	Oui	Non
• Beurre de noix	Oui	Oui	Oui	Non
• Conservation du jus > 12 h au frais	Oui <small>(aimants anti-oxydants)</small>	Non	Non	Non
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES				
• Mécanisme	Vis jumelées	Vis unique	Tarière	Vis unique
• Vitesse de rotation	110 trs/min	80 trs/min	1425 trs/min	Manuelle
• Consommation	190 w	180 w	420 w	-
• Garantie	5 ans pièces et moteur	5 ans pièces et moteur	5 ans pièces, 10 ans moteur	2 ans pièces
• Poids	10,4 kg	7 kg	11 kg	2 kg
• Dimensions	470x160x310mm	440x350x190mm	425x290x200mm	110x205x345mm
APPRÉCIATIONS COMPARÉES				
• Polyvalence	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
• Rendement	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
• Facilité du nettoyage	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
• Volume sonore	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
• Rapport qualité prix	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
• Fiabilité	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
• Note Globale	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★