

Coldpress presskit

Čo je to metóda cold press a ako sa líši od klasického odšťavovania?

- Ovocie a zelenina sa lisuje, tým pádom sa neodšťavuje v pravom zmysle slova.
- Nepoužívajú sa rotačné čepele, ktoré sa pri vysokých otáčkach prirodzene zahrievajú trením, ale veľký hydraulický lis, ktorý odšťavuje vďaka tlaku — pomaly a systematicky — tým pádom nevzniká žiadne teplo.
- Teplo je pri odšťavovaní nežiadúce, pretože likviduje citlivé enzýmy — šťava potom stráca nutričné látky, ale aj prirodzenú chuť a farbu.
- Čepele ovocie a zeleninu rozmixujú, v šťave tak ostávajú zvyškové vlákna.

Lisovanie za studena krok po kroku:

- Celý proces prebieha vo veľkom hydraulickom lise. Ten sa skladá z vrchnej trubice, ktorá ústi do pomaly sa otáčajúceho sa kotúča, ktorý ovocie a zeleninu najskôr strúha na jemné pyré. To padá do špeciálneho perforovaného vreca.
- Vrece sa nachádza medzi dvoma ramenami lisu a postupne sa stláča tlakom, čím sa ovocie a zelenina prirodzene žmýka a lisuje.
- Šťava tečie do spodnej nádoby, vo vreci ostávajú vysušené zvyšky ovocia a zeleniny — šupky, jadierka, suché vláknité časti, drevité stonky šalátov.
- Lis vie vylisovať takmer všetko — zrelé ovocie, tvrdú koreňovú zeleninu, listové šaláty, citrusy a bylinky.
- Citrusy ale lisujeme až vo vreci, nenechávame ich nastrúhať na kotúči, potom by sa do šťavy dostali horčiny zo šupiek, ktoré vedia byť nepríjemné horké.
- Vylisovaná šťava sa cedí cez jemné sitko, ktoré odstraňuje nečistoty a drobné vlákna.

Benefity lisovania za studena:

- Cold press je jediná technológia odšťavovania, pri ktorej sa využíva celý potenciál surovín a vzniká minimum odpadu.
- Počas studeného lisovania sa do šťavy nedostáva žiadny vzduch, šťava sa nenašľaháva, nevzniká žiadne teplo — všetky živiny, minerály, enzýmy, a antioxidanty zostávajú v šťave.
- Šťavy sú tak prirodzeným zdrojom energie.
- Do 400 ml šťavy sa dostáva až 1 kg čerstvého ovocia a zeleniny.
- Šťava je vďaka tomu sýta, vie nahradiť jedno menšie jedlo.
- Pri správnom skladovaní vie šťava vydržať v nezmenenej nutričnej kvalite 3 dni.
- Pri výrobe sa nepoužívajú konzervanty, vzniká prirodzený sediment, ktorý ale nie je na závädu.

Šťavy vo Fachu — 3 kategórie a 8 rôznych štíav:

- Šťavy sú rozdelené do troch hlavných kategórií a slúžia najmä na posilnenie imunity, dodanie energie, očistu organizmu, hydratáciu organizmu — buď po náročnom cvičení alebo náročnom dni/víkende. K dispozícii 250 ml alebo 500 ml fľašky.

Detox + hydratácia:

- **G1** — *kel, hruška, jablko, citrón* — pozitívne vplyva na črevnú mikroflóru a obnovuje červené krvinky.
- **G2** — *rímsky šalát, hlávkový šalát, špenát, jablko, citrón, zázvor, zeler, uhorka* — vysoký podiel chlorofylu hydratuje a čistí celé telo.
- Šťavy majú v sebe najväčší podiel listovej zeleniny a chlorofylu.

Posilnenie imunity + výživa:

- **B1** — *červená repa, mrkva, jablko, citrón, zázvor* — zázvor podporuje protizápalové účinky šťavy.
- **B2** — *červená repa, jablko, uhorka, zeler, hrozno, mäta* — šťava regeneruje a osviežuje, hlavne v teplých letných dňoch.
- Šťavy označené B a C majú najmä protizápalové a antioxidantné účinky, pozitívne pôsobia na krvný tlak a cholesterol, zlepšujú pleť, vlasy a nechty a pri správnom stravovaní pomáhajú redukovať hmotnosť.
- **C1** — *mrkva, citrón* — vysoký obsah betakaroténov a vitamínu C
- **C2** — *mrkva, pomaranč, ananás, stonkový zeler, citrón, kurkuma* — dobre pôsobí na koncentráciu pri práci a študovaní, pri športe pomáha proti svalovým kŕčom.
- Šťavy majú najmä vysoký podiel betakaroténov a vitamínu C.

Krása + rozžiarenie pleti + účinné spaľovanie tukov:

- **A1** — *grep* — osviežuje zmysly a pomáha produkovať hormón šťastia.
- **A2** — *ananás* — čistí a hydratuje, posilňuje zdravé budovanie kostí.
- 100% ovocné šťavy, ktoré obsahujú najmä biolátky na podporu trávenia, vitamín A a C. Pozitívne vplyvajú na vonkajší vzhľad, zlepšujú stavbu nechtov, lesk vlasov, posilňujú budovanie kostí a spojivového tkaniva. Sú vhodné na každodenné pitie, obsahujú 87% vody a veľa draslíka. Aromatické oleje grepu napomáhajú koncentrácii, osviežujú zmysly a pomáhajú produkovať hormón šťastia.
- Ananás má vysoký obsah viazanej síry a chlóru = čistiace a hydratačné schopnosti. Posilňuje zdravé budovanie kostí, betakarotény bojujú proti voľným radikálom.

Malé elixíry:

- Malé koncentrované šťavy, ktoré slúžia na okamžité dodanie vitamínov a energie. V ponuke 100% rakytník, zázvor alebo zeler s limetkou. Majú 30 ml, sú veľmi intenzívnej chuti.

Stála ponuka ostatných produktov v juice shope vo Fachu

Každý deň pripravujeme v juice shope aj inú **vegánsku polievku** a **tri druhy šalátov** – tie sú delené na tri kategórie – obilniny a/alebo pseudoobilniny (ako je napríklad quinoa alebo pšeno), zelenina podľa aktuálnej sezóny a strukoviny pripravené na rôzne spôsoby.

Šalát si môžete namiešať vždy podľa seba a zobrať so sebou do praktickej krabičky. Polievka je tiež s možnosťou take-away.

Pripravujeme tiež tri druhy smoothies a tri druhy smoothie bowl – na počkanie a s možnosťou take-away dok kompostovateľnej misky:

- **S1** – *banán, kel, špenát, d'atle, vanilka, chia semienka, kokosový olej, filtrovaná voda* – zelené smoothie, vhodné na každodenné pitie vďaka vysokému obsahu chlorofylu, vitamínov, minerálov, enzýmov a antioxidantov
- **S2** – *banán, mandle, konopné semienka, škoricca, vanilka, kokosový olej, filtrovaná voda* – biele smoothie, ktoré je vďaka vysokému obsahu proteínov vhodné aj pre športovcov po cvičení
- **S3** – *bobuľové ovocie, banán, kokosová voda, agáve, ľanové semienka, kokosový olej, filtrovaná voda* – červené smoothie, ktoré majú rady predovšetkým deti, vysoký zdroj antioxidantov

Smoothie bowl:

- **Modrý** – *banán, jablko, kiwi, ryžové mlieko, spirulina, kokosový olej* – posýpka sa skladá z *ovsených vločiek, rakytníka, špaldových pukancov, goji, včelieho peľu a troch druhov semiačok – chia, ľanové a tekvicové*
- **Ružový** – *banán, bobuľové ovocie, červená repa, ryžové mlieko* – posýpka sa skladá z *včelieho peľu, chia, ľanových a konopných semiačok, hrozienu a rakytníka*
- **Hnedý** – *banán, datle, arašidy, kakao, ryžové mlieko, kokosový olej* – posýpka sa skladá z *čierneho sezamu, bieleho sezamu, kokosových chipsov a arašidov*

