

# G3FERRARI®

BY TREVIDEA

MOD.:

**G20072**

**RICETTARIO**

**RECIPE**

IT

EN

PT

ES



Estrattore di succo  
Slow juicer

**PUROSUCCO**

[www.g3ferrari.eu](http://www.g3ferrari.eu)

# RICETTARIO / RECIPE BOOK

## ITA: INDICE

Introduzione.....	p. 1
Succhi di frutta e verdura.....	p. 2
Mix di frutta e verdura.....	p. 4
Cocktail naturali.....	p. 6
Centrifugati purificanti.....	p. 8
Colazione e Merenda.....	p. 8
Gelato, sorbetto, gelatina.....	p. 9

## ENG: INDEX

Introduction.....	p. 1
Fruit and vegetable juice.....	p. 10
Fruits and vegetables smoothies.....	p. 12
Organic cocktails.....	p. 14
Purifying juices.....	p. 16
Breakfast and Snack.....	p. 17
Desserts.....	p. 18

## INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto **G3FERRARI**.

Da oggi potrai facilmente creare il tuo succo di frutta e verdura preferito in pochi minuti.

Le centrifughe tradizionali utilizzano una lama in acciaio che gira velocemente, spingendo la frutta contro un filtro a rete per estrarre il succo dalla polpa. Tale forza centrifuga genera calore e ossigeno che distrugge la maggior parte degli enzimi naturali presenti nella frutta e nella verdura.

Diversamente dalla maggior parte dei prodotti tradizionali che macinano le verdure piuttosto che estrarre il vero succo, **l'estrattore, lavorando a soli 55 giri al minuto**, stringe lentamente il frutto ed estrae il succo senza introdurre calore ed ossigeno, garantendo sempre la freschezza naturale degli alimenti e mantenendo gli elementi nutritivi intatti.

L'uscita del succo con tappo dosatore ed il particolare sistema mescolante permettono di miscelare succhi diversi direttamente nel contenitore.

## INTRODUCTION

Thank you for choosing **G3FERRARI**.

Now you can easily create your own juice from various types of fruits and vegetables in a few minutes.

Traditional juicers utilize a fast spinning metal blade that spins and cuts fruits against a mesh filter to extract the juice from its pulp. Such centrifugal force generates heat and oxygen which destroys most of the natural enzymes in fruits and vegetables.

Unlike most traditional juicers that grind vegetables into mash rather than extracting the real juice, **the extractor, spinning at the low speed of 55RPM**, slowly squeezes the fruits and extracts the juice without introducing heat and oxygen, keeping more of the natural freshness and nutrients intact.

The juice outlet with cap and the special mixing system allow to mix different juices directly in the container.

## **1. SUCCHI DI FRUTTA E VERDURA**

### **Succo d'arancia**

*Ricco di: vitamina C, betacarotene, flavonoidi, acido folico*

Sbucciate l'arancio e tagliatelo grossolanamente ed inserite i pezzi di arancio nell'estrattore.

### **Succo di fragola**

*Ricco di: vitamina C, flavonoidi, potassio*

Lavate le fragole con il picciolo ed introducetele intere nell'apparecchio.

### **Succo di mela**

*Ricco di: provitamina A, vitamine B1, B2, B6, E e C, pectina, flavonoidi, carotenoidi*

Lavate le mele con la buccia e tagliatele in dimensioni adatte. Inserite quindi i pezzi nell'estrattore di succo.

### **Succo d'uva**

*Ricco di: flavonoidi, Sali minerali, tannina, pectina*

Lavate accuratamente il grappolo, dividete gli acini ed inseriteli nell'estrattore.

### **Succo di pesca**

*Ricco di: vitamina A,B,C,E e K, potassio*

Lavate accuratamente la pesca e tagliatela grossolanamente, avendo cura di scartare il nocciolo. Inserite i pezzi nell'estrattore.

### **Succo di pera**

*Ricco di: vitamina A,B, K, potassio*

Lavate con cura la pera, togliete i semi e tagliatela in modo che i pezzi entrino comodamente nell'estrattore.

### **Succo di albicocca**

*Ricco di: vitamina A,B,C,E, potassio*

Lavate e aprite a metà l'albicocca, estraete quindi il nocciolo ed introducete i pezzi nell'apparecchio.

### **Succo di ananas**

*Ricco di: vitamina C, potassio, manganese, betacarotene, bromelina*

Aprire il frutto e rimuovere la scorza e il torsolo. Tagliare in piccoli pezzi e introdurre nell'estrattore. Non inserire nuovamente la polpa, poiché l'ananas è molto fibroso e può intasare il foro degli scarti.

### **Succo di ciliegia**

*Ricco di: vitamina C, ferro, potassio, fosforo*

Lavare e pulire le ciliegie, eliminando il picciolo. Aprirle ed eliminare il nocciolo. Inserirle quindi nell'estrattore.

### **Succo di kiwi**

*Ricco di: vitamina B9, C, E, potassio, fosforo, sali minerali, betacarotene*

Tagliare il kiwi in 4 pezzi lasciando la buccia. Inserirli quindi nell'estrattore di succo.

### **Succo di Mango**

*Ricco di: vitamine, potassio, pectina, betacarotene*

Togliere il seme duro, Tagliare a pezzi lasciando la buccia. Inserirli nell'estrattore di succo.

### **Succo di pomodoro**

*Ricco di: vitamina A,B, C, E, licopene, sali minerali, betacarotene, potassio*

Lavare i pomodori, tagliare in piccoli pezzi ed introdurli nell'apparecchio.

### **Succo di carote**

*Ricco di: vitamina A, betacarotene*

Lavare e pulire le carote, eliminando le estremità. Tagliare in piccoli pezzi ed introdurli nell'apparecchio.

### **Succo di sedano**

*Ricco di: vitamina C,K, fitalidi, sali minerali, sodio e potassio*

Lavare e tagliare il sedano in piccoli pezzi ed inserirli nell'estrattore di succo.

### **Succo di broccoli**

*Ricco di: vitamina A,C,K, omega 3, betacarotene, flavonoidi, selenio*

Il gambo del broccolo è ricco di elementi nutritivi. Tagliarlo in piccoli pezzi prima di introdurlo nell'apparecchio. Inserite quindi i broccoli, nell'estrattore di succhi.

Per donare maggior sapore al succo, si consiglia di mescolare i broccoli con pere, mele, meloni, carote o pomodoro.

### **Succo di peperoni**

*Ricco di: vitamina A,C, provitamina A, betacarotene, magnesio*

Lavate e tagliate il peperone a metà. Eliminate i semi. Tagliate quindi i peperoni in pezzi. Inserite quindi i pezzi nell'apparecchio.

### **Succo di cavolo verde**

*Ricco di: vitamina C, K, potassio*

Mondare e lavare le foglie accuratamente, anche con bicarbonato qualora necessario. Tagliare in pezzi adeguati e inserirli nell'estrattore. Il succo di cavolo è viscoso ed ha un sapore piuttosto forte; si consiglia pertanto di mescolarlo con pere, mele o meloni per eliminarne l'asprezza ed aumentare la quantità di succo prodotta.

### **Succo di erba di grano**

*Ricco di: calcio, potassio, ferro, magnesio, manganese, zinco, vitamina A, B1, B2, B6, B12, C, E, betacarotene, acido folico, acido pantotenico, bioflavonoidi*

Tagliare l'erba di grano della giusta lunghezza ed inserire i pezzi nell'estrattore, inserire l'erba a mazzetti. Per ridurre l'intensità del sapore, si consiglia di aggiungere arance o pere.

## **2. MIX DI FRUTTA E VERDURA**

### **Tropical**

Ingredienti: 2 fette ananas, 1 carota, 1 costa di sedano

### **ACE**

Ingredienti: 1 arancia, 2 carote, mezzo limone

### **Vitaminic**

Ingredienti: 1 mela, 1 carota, 1 fetta ananas

### **Tonificante**

Ingredienti: 1 mela, 1 kiwi, un pezzetto di radice di zenzero

### **Dolce**

Ingredienti: 2 fette melone, 1 cetriolo, 1 pesca

### **Fresca**

Ingredienti: 2 cetrioli, 1 lime

### **Autunno**

Ingredienti: 1 mela, 1 sedano, 5/6 noci sgusciate e pulite

### **Deliziosa**

Ingredienti: 1 carota, 1 mela, zenzero grattugiato

### **Mare**

Ingredienti: 1 mela verde, 1 sedano, zenzero grattugiato a piacere

### **Solare**

Ingredienti: 1 carota, 1 mela rossa, 1 costa di sedano

### **Rinfrescante**

Ingredienti: mela fuji, lime (con buccia)

### **Gustosa**

Ingredienti: mela verde e sedano

### **Special**

Ingredienti: mandarini (spicchi), 1 carota, zenzero grattugiato a piacere

### **Purificante**

Ingredienti: mezzo limone (senza buccia), 1 mela, zenzero grattugiato, miele di acacia, acqua a piacere

### **Red**

Ingredienti: barbabietola, mela e lamponi

**Brown**

Ingredienti: 1 grappolo di uva nera, 1 costa di sedano

**Green**

Ingredienti: 1 grappolo di uva bianca da tavolo, cavolo nero, spinaci in foglie

**Country**

Ingredienti: 1 mazzetto di rucola, 1 mela, zenzero grattugiato a piacere

**Orange**

Ingredienti: 1 carota, metà melone giallo, una fetta di zucca

**Occhio di lince**

Ingredienti: 1 carota, cavolo verde, spinaci in foglia

**Summertime**

Ingredienti: mezzo ananas, 1 pesca noce

**Pesi massimi**

Ingredienti: anguria (senza semi), melone (alcune fette)

**Snob** Ingredienti: melone a fette, 1 cetriolo

**Mediterraneo**

Ingredienti: pomodoro a grappoli per insalata, olive nere denocciolate

**Fresh**

Ingredienti: 1 pomodoro da insalata, 1 costa di sedano

**Super sprint**

Ingredienti: 1 carota, 1 mele rossa, 1 kiwi

**Super start**

Ingredienti: 1 mela verde, 1 kiwi, metà ananas e frutti di bosco a piacere

**Bananas**

Ingredienti: mezzo ananas, 1 banana, 1 mela verde

**Soft**

Ingredienti: mezzo ananas, 1 arancia matura

**Ultra mix**

Ingredienti: 1 mela rossa, 1 pera william, 1 pesca nettarina

**Easy**

Ingredienti: 1 mela rossa, 1 kiwi, mezzo Lime sbucciato

### 3. COCKTAILS NATURALI

#### **Melaverde**

Ingredienti per 4 persone:

1 gambo di sedano

4 mele verdi

2 pere ben lavate e sbucciate

1 kiwi

Procedimento:

Taglia a cubetti le mele e le pere togliendo loro i torsoli. Inserisci i pezzetti nell'estrattore insieme ai kiwi (sbucciati) ed al gambo di sedano precedentemente lavato e privato delle estremità. Servire fresco.

---

#### **Biancaneve**

Ingredienti per 4 persone:

6 pere

2 mele

2 arance

1 bastoncino di cannella

Procedimento:

Dopo averle lavate e sbucciate, mescola insieme le pere, le mele e le arance. Introducile quindi nell'estrattore. Questo succo va servito fresco, con l'aggiunta di un pizzico di cannella che ne arricchisce il sapore di tonalità più forti ed intense.

---

#### **Barbablu**

Ingredienti per 4 persone:

12 prugne

4 pesche

2 mele

1 limone / lime

Procedimento:

Dopo averle lavate e sbucciate con cura, centrifuga le prugne insieme alle pesche e le mele. Servi il preparato fresco, guarnito con una fettina di limone o di lime a piacere.

---

#### **Gazebo**

Ingredienti per 4 persone:

1 melone

3 fette di anguria

3 carote

Qualche foglia di menta

Procedimento:

Taglia a pezzi le carote ben lavate ma non sbucciate, altrimenti perdono le proprietà della buccia e, dopo averle tagliate, gettate nell'estrattore insieme all'anguria e al melone a pezzi. Guarnisci poi con la menta. Cocktail dissetante, ideale per una merenda estiva.

## **Limbo**

Ingredienti per 4 persone:

10 albicocche

1 limone

2 pesca noce

Acqua minerale frizzante

Procedimento:

Pulisci e snocciola le albicocche e la pesca, inserisci i pezzi nell'estrattore e aggiungi alla fine un bicchiere scarso di acqua minerale frizzante; mescola per bene e servi in bicchieri ghiacciati con uno spicchio di limone.

---

## **Pluto**

Ingredienti per 4 persone:

4 arance

1 mela

3 kiwi

2 carote

1 limone

Procedimento:

Sbuccia le arance ed i kiwi, lava la mela e le carote, mischiali insieme e inserisci i pezzi nell'estrattore. Aggiungi poi il succo di un limone a piacere, spremendolo a mano in ogni bicchiere.

---

## **Frozen**

Ingredienti per 2 persone:

1 mango

1 banana

1 arancia

1 lime

Procedimento:

Sbucciare arancia e banana e mango, tagliarli in pezzi o spicchi e Metterli nell'estrattore. Aggiungere uno spruzzo di lime e mescolare per bene. Mettere qualche cubetto di ghiaccio e servire.

---

## **Verdena**

Ingredienti per 2 persone:

1 ananas

1 pompelmo

1 lime

1 kiwi

Procedimento:

Pulire l'ananas ed il kiwi, sbucciare il pompelmo e tagliare a pezzi tutta la frutta. Inserirla nell'estrattore. A parte, pestare il lime, unire al succo di frutta appena estratto insieme al ghiaccio (7/8 cubetti). Aggiungere zucchero di canna a piacere e mescolare.



#### 4. CENTRIFUGATI PURIFICANTI

- per l'intestino

- **COCOMERO**

*Ingredienti:* 1 anguria matura

*Preparazione:* taglia a fette l'anguria, togli la parte verde della scorza, escludi i semi (se possibile) e centrifuga il resto.

*Consigli:* bevila al mattino, se vuoi aggiungendo qualche goccia di limone o succhi di altri frutti come ciliegie, fragole o more.

---

- per lo stomaco

- **FINOCCHIO E MELA**

*Ingredienti:* 1 finocchio, 1 mela rossa (in alternativa 1 pera)

*Preparazione:* lava e pulisci il finocchio, taglialo a pezzetti e inseriscilo nell'estrattore (sia la parte verde, che le fronde) e poi aggiungi la mela a pezzetti o la pera. Mescola per bene il succo.

*Consigli:* bevila fresca e a temperatura ambiente, prima dei pasti a piccoli sorsi.

---

- per depurare il sangue

- **RAPA E MELA**

*Ingredienti:* 1 rapa rossa, 1 mela rossa

*Preparazione:* estrai mezzo bicchiere di succo di rapa rossa e aggiungi mezzo bicchiere di succo di mela (o pera). Volendo puoi unire un po' di succo di limone.

*Consigli:* bevila a temperatura ambiente, possibilmente a stomaco vuoto.

---

- per depurare i reni dall'acido urico

- **ASPARAGI E POMODORO**

*Ingredienti:* un mazzetto di asparagi, 1 pomodoro maturo

*Preparazione:* estrai mezzo bicchiere di succo di asparagi freschi e mezzo bicchiere di succo di pomodoro. Condisci con un pizzico di sale e pepe di Cayenna.

*Consigli:* bevila a temperatura ambiente.

*Avvertenze:* questo succo aiuta anche ad alleviare l'acne, ma è sconsigliato qualora si soffra di calcoli renali.

---

- contro l'ulcera

- **CAVOLO E DI MELA**

*Ingredienti:* 1 cavolo verde o rosso, 1 mela rossa (o 1 pera)

*Preparazione:* dopo aver pulito e tagliato il cavolo in pezzi, inserisci i pezzetti di cavolo verde e rosso nell'estrattore ed estrai mezzo bicchiere di succo. Diluisci con mezzo bicchiere di succo di mela (o pera). Mescola accuratamente.

*Consigli:* da bere a piccoli sorsi prima dei pasti.

#### 5. COLAZIONE E MERENDA

##### LATTE DI COCCO

*Ingredienti:* 1 noce di cocco

*Procedimento:* estrarre il grosso seme dal guscio, incidendo sui due buchini che sono alla base della noce, quindi togliere la buccia, tagliarla a dadini molto piccoli e metterla nell'estrattore,

versando un po' di acqua tiepida assieme alle scaglie di cocco.

---

### **LATTE DI GERMOGLI**

*Ingredienti:* grano germogliato

*Procedimento:* mettere del grano germogliato in una ciotola con un poco di acqua e con un cucchiaino introdurlo nell'estrattore insieme all'acqua.

---

### **LATTE DI MAIS**

*Ingredienti:* mais, latte fresco

*Procedimento:* scolare il mais per eliminarne il liquido, preparare il latte e il mais in una ciotola. Per ottenere un miglior estratto, si consiglia di inserire il latte ed il mais nell'estrattore simultaneamente.

---

### **LATTE DI MANDORLE**

*Ingredienti:* latte fresco, 2 patate lessate, mandorle

*Procedimento:* con il tappo del beccuccio chiuso, inserire gli ingredienti nell'estrattore nel seguente ordine: latte fresco a temperatura ambiente, patate lesse raffreddate e mandorle sguosciate. Lasciare miscelare il composto, quindi aprire il tappo e lasciare fluire l'estratto nel recipiente di raccolta succo.

---

### **LATTE DI NOCCIOLE E BANANA**

*Ingredienti:* latte fresco, 1 banana matura, anacardi, nocciole tostate

*Procedimento:* Sbucciare e tagliare la banana in piccoli pezzi, posarla in una ciotola insieme al latte fresco. Inserire il composto nell'estrattore, lasciando il tappo del beccuccio chiuso. Inserire quindi anche le nocciole tostate e attendere che il composto si amalgami, quindi aprire il tappo del beccuccio e lasciare defluire il composto nel contenitore raccogli succo.

---

### **MARMELLATA D'UVA**

*Ingredienti:* uva nera da tavola, zucchero integrale di canna

*Procedimento:* lavare l'uva e staccarne gli acini, inserirli quindi nell'estrattore. Trasferire il succo d'uva ricavato in una pentola, aggiungere zucchero quanto basta e portare a bollore. La marmellata è pronta quando una goccia di confettura gettata nell'acqua fresca non si scompone diluendosi.

---

## **6. GELATI, SORBETTI, GELATINE**

### **SORBETTO**

Preparare un estratto di frutta e versarlo in una terrina. A seconda del gusto personale, si può aggiungere miele, o dolcificante.

Mescolare bene e mettere il contenitore in freezer. Una volta congelato, estrarlo dal freezer e raschiarlo con una forchetta.

## **GELATO DI FRUTTA**

Preparare un estratto di frutta e versarlo in una terrina. A seconda del gusto personale, si può aggiungere miele, o dolcificante per un gelato più dolce, yogurt naturale per un sapore più aspro, latte condensato per avere un risultato più cremoso.

Mescolare bene e mettere il contenitore in freezer. Dopo 2 ore, ottenuta la consistenza cremosa del gelato, estrarre dal freezer e raschiare con una forchetta.

Per dare gusto e croccantezza puoi aggiungere pinoli, noci, mandorle, ecc...

## **GELATINA**

Preparare un estratto di frutta e versarlo in una terrina.

A parte, scogliere in acqua della gelatina (un decimo del peso totale della frutta) e del dolcificante (un decimo del peso totale della frutta).

Mescolare il succo alla gelatina sciolta, e mettere in un tegame. Bollire il preparato mescolando bene, fino al totale scioglimento della gelatina. Versare il preparato in degli stampini e mettere gli stampini in freezer. Attendere il congelamento.

## **ENGLISH**

### **1. FRUIT AND VEGETABLE JUICE**

#### **Orange juice**

*Rich in vitamin C, beta-carotene, flavonoids*

Peel the orange, cut it coarsely and insert the pieces in the slow juicer.

#### **Strawberry Juice**

*Rich in vitamin C, flavonoids*

Wash the strawberries with the stem and insert them in the machine.

#### **Apple Juice**

*Rich in vitamin A, vitamins B1, B2, B6, E and C, niacin, folic acid, flavonoids*

Wash the apples with the peel and cut it into suitable small size pieces. Then place the pieces in the extractor.

#### **Grape juice**

*Rich in flavonoids and minerals*

Thoroughly wash the grape, divide the berries and put it in the appliance. Do not operate the grape juice twice, since this process could damage the unit.

#### **Peach juice**

*Rich in vitamin A, B, C, E and K, potassium*

Thoroughly wash the peach and cut it coarsely, taking care to discard the core. Place the pieces in the extractor.

#### **Pear juice**

*Rich in vitamin A, B, K, potassium*

Thoroughly clean the pear, remove the seeds and cut it so that the pieces come conveniently extractor.

**Apricot juice**

*Rich in vitamin A, B, C, E, potassium*

Wash and open the apricot in half, remove the core and introduce the small pieces into the machine.

**Pineapple juice**

*Rich in vitamin C, potassium, manganese, beta-carotene*

Open the pineapple in half and clean it. Cut into small pieces and introduce them into the extractor. We recommend the use of a ripe fruit to get a good amount of juice.

**Cherry Juice**

*Rich in vitamin C, iron, potassium, phosphorus*

Wash and clean the cherries, then remove the stalk. Open and remove the stones if possible. Insert them into the extractor.

**Kiwi juice**

*Rich in vitamin B9, C, E, potassium, phosphorus, minerals, beta-carotene*

Cut kiwi into 4 pieces including the skin, then insert them into the juice extractor.

**Tomato juice**

*Rich in vitamin A, B, C, minerals, beta-carotene, potassium*

Wash the tomatoes, cut into small pieces and place them into the machine.

**Carrot juice**

*Rich in vitamin A, beta-carotene*

Wash and clean the carrots, removing the ends. Cut them into small pieces and place pieces into the slow juicer.

**Celery juice**

*Rich in vitamin C, K, minerals, sodium and potassium*

Wash and cut the celery into small pieces and place them in the appliance.

**Broccoli juice**

*Rich in vitamin A, C, K, omega-3, beta-carotene, flavonoids, selenium*

The stalk of broccoli is rich in nutrients. Cut it into small pieces before putting it into the machine then place the broccoli in the extractor.

For flavoring the juice, it is advisable to mix broccoli with pears, apples, melon, carrots or tomatoes.

**Pepper juice**

*Rich in vitamin A, C, beta-carotene, magnesium*

Wash and cut the pepper in half. Remove the seeds that might be spicy and bitter. Then cut the peppers into small pieces, which are suitable to be introduced in the machine. Place the pieces into the juicer.

**Green cabbage juice**

*Rich in vitamin C, K, potassium*

Clean and wash the leaves thoroughly (even with baking soda if necessary). Cut into small pieces and place them into the extractor.

Cabbage juice is viscous and has a rather strong flavor; we recommend you to mix it with pears, apples or melon, to eliminate the harshness increasing the amount of juice.

### **Wheat grass juice**

*Rich in calcium, potassium, iron, magnesium, manganese, zinc, vitamin A, B1, B2, B6, B12, C, E, beta-carotene, folic acid, flavonoids*

Cut the wheat grass to the right size and fit the pieces in the extractor. Since the grass is very thin, put it in bunches. To reduce the intensity of flavor, you may want to add orange or pear juice.

## **2. FRUIT AND VEGETABLES SMOOTHIES**

### **Tropical**

Ingredients: 2 slices pineapple, 1 carrot, 1 celery

### **ACE**

Ingredients: 1 orange, 2 carrots, half a lemon

### **Vitaminic**

Ingredients: 1 apple, 1 carrot, 1 slice pineapple

### **Tonic**

Ingredients: 1 apple, 1 kiwi, a small piece of ginger root

### **Sweet**

Ingredients: 2 slices melon, 1 cucumber, 1 peach

### **Fresh**

Ingredients: 2 cucumbers, 1 lime

### **Autumn**

Ingredients: 1 apple, 1 celery, 5/6 shelled walnuts and clean

### **Delicious**

Ingredients: 1 carrot, 1 apple, grated ginger

### **Sea**

Ingredients: 1 green apple, celery, grated ginger to taste

### **Solar**

Ingredients: 1 carrot, 1 red apple, 1 stalk of celery

### **Refreshing**

Ingredients: 1 green apple, lime (with skin)

**Tasty**

Ingredients: 1 green apple and celery

**Special**

Ingredients: mandarin, 1 carrot, grated ginger to taste

**Pure**

Ingredients: half a lemon (peeled), 1 apple, grated ginger, acacia honey, water to taste

**Red**

Ingredients: beetroot, apple and raspberries

**Brown**

Ingredients: 1 bunch of black grape, celery

**Green**

Ingredients: 1 bunch of white grapes from the table, kale, spinach leaves

**Country**

Ingredients: 1 bunch of arugula, 1 apple, grated ginger to taste

**Orange**

Ingredients: 1 carrot, half yellow melon, a slice of pumpkin

**Eagle eye**

Ingredients: 1 carrot, kale, spinach leaf

**Summertime**

Ingredients: Half a pineapple, 1 peach walnut

**Heavyweight**

Ingredients: watermelon (seedless), melon (a few slices)

**Snob**

Ingredients: sliced melon and cucumber

**Mediterranean**

Ingredients: tomato salad with grapes, pitted black olives

**Cool**

Ingredients: 1 tomato salad, 1 stalk of celery

**Super sprint**

Ingredients: 1 carrot, 1 red apple, 1 kiwi

**Super start**

Ingredients: 1 green apple, 1 kiwi, half pineapple and berries to taste

**Bananas**

Ingredients: half a pineapple, 1 banana, 1 green apple

**Soft**

Ingredients: half a pineapple, 1 orange

**Ultra mix**

Ingredients: 1 red apple, 1 pear, 1 nectarine

**Easy**

Ingredients: 1 red apple, 1 kiwi, peeled lime

**3. ORGANIC COCKTAILS****Melaverde**

Ingredients for 4 people:

1 celery

4 green apples

2 pears, washed and peeled

1 kiwi

Procedure:

Cut apples and pears and remove the cores. Insert the small pieces into the extractor together with kiwifruit (peeled) and the stalk of celery previously washed. Serve chilled.

---

**Snow-white**

Ingredients for 4 people:

6 pears

2 apples

2 oranges

1 cinnamon stick

Procedure:

After being washed and peeled, cut the fruits and mix together pears, apples and oranges. Put them into the extractor. This juice should be served cool, with the addition of a pinch of cinnamon which enriches the flavor.

---

**Bluebeard**

Ingredients for 4 people:

12 prunes

4 peaches

2 apples

1 lemon or lime

Procedure:

After being washed and peeled carefully, cut the fruits in pieces and centrifuge plums along with peaches and apples.

Serve fresh and garnish with a slice of lemon or lime to taste.

---

### **Gazebo**

Ingredients for 4 people:

- 1 melon
- 3 slices of watermelon
- 3 carrots
- a few leaves of mint

Procedure:

Cut the carrots (well washed but not peeled) into pieces, otherwise they lose the properties of the skin and throw them into the extractor together with watermelon and melon in pieces. Garnish with mint to taste. This is a very refreshing cocktail, ideal for a summer break.

### **Limbo**

Ingredients for 4 people:

- 10 apricots
- 1 lemon
- 2 nectarine
- sparkling mineral water

Procedure:

Clean and pitted apricots and pears, insert the pieces into the extractor and add a small glass of sparkling mineral water. Mix well and serve in chilled glasses with a slice of lemon.

---

### **Pluto**

Ingredients for 4 people:

- 4 oranges
- 1 apple
- 3 kiwis
- 2 carrots
- 1 lemon

Procedure:

Peel oranges and kiwi fruits, wash the apple and some carrots, cut in pieces and mix them together; insert the pieces into the extractor. At the very end, add lemon juice to taste, squeezing it by hand directly into each glass.

---

### **Frozen**

Ingredients for 2 people:

- 1 mango
- 1 banana
- 1 orange
- 1 lime

Procedure:

Peel orange, banana and mango, cut into pieces or slices and put them in the extractor. Add some lime and mix. Put some ice cubes and serve.

---



## **Verdena**

Ingredients for 2 people:

1 pineapple

1 grapefruit

1 lime

1 kiwi

Procedure:

Clean pineapple, kiwi and grapefruit then chop them. Insert the small pieces into the extractor.

Separately, beat the lime add the juice with 7 or 8 ice cubes.

Add sugar to taste.

## **4. PURIFYING JUICES**

**- For the intestine**

- **WATERMELON**

*Ingredients:* 1 watermelon

*Preparation:* cut the watermelon into slices, remove the green part of the rind, leave out the seeds (if possible) and spin the rest.

*Recommendation:* drink it in the morning; if you want, you can add a few drops of lemon juice or other fruit such as cherries, strawberries or blackberries.

---

**- For the stomach**

- **FENNEL AND APPLE**

*Ingredients:* 1 fennel, 1 red apple (alternative 1 pear)

*Preparation:* wash and clean the fennel, cut into small pieces and enter it into the extractor (both the green and the foliage) then add the chopped apple or pear. Stir well to the juice.

*Recommendation:* drink it fresh at room temperature, better before meals and in small sips.

---

**- To purify the blood**

- **BEETROOT AND APPLE**

*Ingredients:* 1 beetroot, 1 red apple

*Preparation:* extract half a glass of beetroot juice and add half a cup of apple juice (or pear). You may wish to combine a bit of lemon juice.

*Recommendation:* drink it at room temperature, better on an empty stomach.

---

**- To clean the kidneys**

- **ASPARAGUS AND TOMATO**

*Ingredients:* one bunch of asparagus, 1 ripe tomato

*Preparation:* extract ½ cup juice of fresh asparagus and half a glass of tomato juice. Season with a pinch of salt and cayenne pepper to taste.

*Recommendation:* drink it at room temperature.

*Advice:* This juice also helps to relieve acne, but it is not recommended if you suffer from kidney stones.

---

- **CABBAGE AND APPLE**

*Ingredients:* 1 red or green cabbage, 1 red apple (or a pear)

*Preparation:* After you have cleaned and cut the cabbage into pieces, insert them into the appliance and extract half a glass of juice. Dilute with half a glass of apple juice (or pear). Mix thoroughly.

*Recommendation:* drink in small sips before meals.

## **5. BREAKFAST AND SNACK**

### **COCONUT MILK**

*Ingredients:* 1 coconut

*Procedure:* remove the large seed from the shell, impacting on the two little holes that are at the base of the nut then remove the peel, cut into very small cubes and put it in the extractor, pouring a bit of warm water along with the coconut flakes.

---

### **GRAIN MILK**

*Ingredients:* sprouted grain

*Procedure:* place the sprouted wheat in a bowl with a little water and place it in the extractor with a spoon together with the water.

---

### **CORN MILK**

*Ingredients:* corn, fresh milk

*Procedure:* drain the corn in order to remove the liquid, prepare the milk and corn in a bowl. To get a better result, you may want to enter the milk and corn simultaneously.

---

### **ALMOND MILK**

*Ingredients:* fresh milk, 2 boiled potatoes, almonds

*Procedure:* with the nozzle cap closed, put the ingredients in the extractor in the following order: fresh milk, cooled boiled potatoes and shelled almonds. Allow to mix the ingredients and open the cap to let it flow into the juice container.

---

### **BANANA AND NUT MILK**

*Ingredients:* fresh milk, 1 banana, cashews, hazelnuts

*Procedure:* peel and cut the banana into small pieces, place it in a bowl together with fresh milk. Place the mixture in the extractor, leaving the cap on the spout closed. Place the toasted hazelnuts and wait until the mixture amalgams then open the cap: let it drain into the juice container.

---

### **GRAPE JAM**

*Ingredients:* black grapes, sugar cane

*Procedure:* wash the grapes then insert them into the extractor. Transfer the grape juice mixture into a saucepan, add sugar to taste and bring to a boil. The jam is ready when a drop of jam thrown in the cool water does not dilute.

## **6. DESSERTS**

### **SORBET**

Prepare a juice with your extractor and pour in a container. If you like sweeter, you can add honey or sugar.

Mix well and put container in the freezer. After freezing, take out and scrape with a fork.

### **FRUIT ICE CREAM**

Prepare a juice with your extractor and pour in a container. If you like sweeter, you can add honey or sugar, white yogurt for a bitter flavour, condensed milk for a creamy result.

Mix well and put container in the freezer. After 2 hours, when you see the creamy consistence of ice cream, take out and scrape with a fork.

For more taste and crispyness you can add pine nuts, walnuts, almonds, etc...

### **JELLY**

Prepare a juice with your extractor and pour in a container.

In another container, dissolve in water some jelly (one tenth of the total weight of fruit) and some sugar (one tenth of the total weight of fruit).

Mix the dissolved jelly with the juice, and put the mix in a pot. Boil while mixing well, until the jelly is totally dissolved.

Pour the mix in stencils and put in freezer. Wait until freezing.

Per conoscere l'assistenza più vicina a Voi, o richiedere questo manuale in formato elettronico, contattare l'indirizzo E-Mail [assistenza@g3ferrari.net](mailto:assistenza@g3ferrari.net) e chiedere del responsabile Centri Assistenza.

To find the nearest service center, please call the telephone number 0541 694246, fax number 0541 756430 or contact us at [assistenza@g3ferrari.net](mailto:assistenza@g3ferrari.net) asking for the service centers supervisor.

**La TREVIDEA S.r.l. si riserva il diritto di apportare a questi apparecchi modifiche ELETTRICHE - TECNICHE - ESTETICHE e/o sostituire parti senza alcun preavviso, ove lo ritenesse più opportuno, per offrire un prodotto sempre più affidabile, di lunga durata e con tecnologia avanzata.**

**TREVIDEA S.r.l. si scusa inoltre per eventuali errori di stampa.**

[www.g3ferrari.it](http://www.g3ferrari.it)

TREVIDEA S.r.l.

**TREVIDEA S.R.L. – Strada Consolare Rimini – San Marino n. 62 – 47924 –  
RIMINI (RN) - ITALY**

MADE IN CHINA