



facebook.com/siquri

siQuriTM
com

www.siquri.com

RICETTE

DEI SIQURI

1

CREA LA TUA RICETTA

Puoi utilizzare solo
l'estrattore di succo
vivo!

Vietato utilizzare:
frullatori, centrifughe
e robot da cucina.



1° CONTEST dedicato alle persone che
utilizzano un estrattore di succo vivo.
Ogni settimana un vincitore!

RICETTE PER ESTRATTORE DI SUCCO

1

VALENTINA SICILIANI

1^ ricetta classificata - 168 like
pag. 8

2

TRISTANA

2^ ricetta classificata - 119 like
pag. 9

3

BARBARA BERARDI

3^ ricetta classificata - 21 like.
pag. 10

4

SILVIA BARUFFALDI

4^ ricetta classificata - 17 like.
pag. 11

5

CLAUDIO FASETTI

5^ ricetta classificata - 16 like.
pag.12

6

MARCO SIMONATO

6^ ricetta classificata - 15 like
pag. 13

6

JAYESH CORBETTA

6^ ricetta classificata - 15 like
pag. 14

7

FRANCESCA GELONI

7^ ricetta classificata - 12 like
pag. 15

7

ELEONORA D'IPPOLITI

7^ ricetta classificata - 12 like
pag. 16

8

GRAZIA MONORCHIO

8^ ricetta classificata - 10 like
pag. 17



Posta la tua ricetta di succo vivo
sulla pagina Facebook di siQuri e
partecipa al Contest!

DEDICATO AI NOSTRI MAKERS

Noi li chiamiamo
siQuri, sono la nostra
community creativa...



LE RICETTE DEI SIQURI_1



Questo non è più il tempo dei super esperti, dei professori che salgono in cattedra, dei saggi, di chi dice di saperne più degli altri e di chi dispensa solo il proprio sapere come il migliore.

Questo è il tempo dei makers, il tempo delle persone che con i propri talenti creano, innovano, praticano, condividono. Questo accade anche nel campo dell'alimentazione, del cibo, del benessere.

Le ricette che vi presentiamo sono frutto della fantasia e della condivisione delle persone che provano e realizzano i succhi vivi badando al gusto e al proprio benessere, ma anche alla condivisione con gli altri.

E' uno stile di vita, un modo di fare cultura, non meno importante di altri modi.

Le ricette di questo numero appartengono alla prima sfida (una sfida buona e gustosa) che si è tenuta e si tiene ogni settimana su [facebook.com/siquri](https://www.facebook.com/siquri)

Divertitevi a vincere, ma soprattutto condividete la vostra creatività nei prossimi contest di [siQuri.com](https://www.facebook.com/siquri) (www.facebook.com/siquri - ogni settimana 100 euro in prodotti [siQuri.com](https://www.facebook.com/siquri) sono in palio per chi realizza la ricetta più apprezzata).

Francesco Arleo, direttore di [siquri.com](https://www.facebook.com/siquri)
direzione@siquri.com

TEAM **SIQURI.COM**



**FRANCESCO
ARLEO**

Direttore
direzione@siquri.com



**SIMONE
SIGNOR**

Media designer
grafica@siquri.com

**MADDALENA
BORDIN**

Customer Care
assistenza@siquri.com

**GERARDO
FIORITO**

IT Manager
tecnologie@siquri.com

TECNOLOGIE DEL BENESSERE - ALIMENTAZIONE FUNZIONALE - INTEGRATORI NATURALI
WWW.SIQURI.COM



SIAMO SIQURI



siQuri è il negozio italiano online specializzato nella vendita di food wellness technologies ovvero di utensili orientati ad una cucina sana e salutare.

siQuri ha un proprio laboratorio di cucina dove ogni tecnologia viene selezionata, utilizzata e valutata da un team esperto prima di offrirla ai propri clienti online.

CI TROVI SOLO ON-LINE

siQuri non ha negozi o rivenditori autorizzati sul territorio, né agenti di vendita porta a porta, né affiliati.

VALENTINA SICILIANI

Ecco la mia colazione! un pomodoro cuore di bue, una carota, 2 prugne, 3 albicocche, mezzo limone.
A guarnire poi una spolverata di semi di papavero!

Ingredienti:

- 1 pomodoro cuore di bue
- 1 carota
- 2 prugne
- 3 albicocche
- 1/2 limone
- semi di papavero per guarnire



TRISTANA FRUTTARIANA

E' una ricetta che ho provato quest'inverno e la voglio proporre per quando sarà di nuovo il tempo di questi magnifici frutti. Voglio far notare che sono tutti frutti acidi e non messi a casaccio, ciò rispetta i principi dell'igienismo così oltre ad essere sublime di sapore, in quanto gli ingredienti si amalgamano perfettamente, è anche più che OK per la digestione.

Ingredienti:

Ananas
Arancia
Fragola



RICETTA
21 

BARBARA BERARDI

Bevanda antiossidante: more mirtilli uva nera carote prugna e limone. Buonissima

Ingredienti:

more
mirtilli
uva nera
carota
prugna
limone



SILVIA BARUFFALDI

Ingredienti:

Melone
Fragola
Kiwi



RICETTA
16 

CLAUDIO FASETTI

La mia ultima bevanda energetica mattutina: un pugno di bacche di goji lasciate in ammollo in acqua, poco meno di mezzo limone, una banana, un fico, un pizzico di curcuma, un pizzico di cannella, un pizzico di sale dell'himalaya, pizzico di semi di chia!

Ingredienti:

1/2 limone
1 banana
1 fico

Per gurnire:

curcuma
cannella
semi di chia



MARCO SIMONATO

Anguria, pesca, mela e limone!!! Dissetante, fresco ed estivo

Ingredienti:

Anguria
pesca
mela
limone



RICETTA
15 

JAYESH CORBETTA

fichi - zenzero - una foglia di menta - una fettina di melone giallo - un pezzettino piccolo di anguria
- mezza pesca - una punta di cetriolo -

Ingredienti:

fichi
1 foglia di menta
1 fettina di melone giallo
1 pezzettino di anguria
1/2 pesca
1 punta del cetriolo



FRANCESCA GELONI

Tropical Fresh! Ananas, Mango, Menta e Zenzero!!

Ingredienti:

ananas
mango
menta
zenzero



RICETTA
12 

ELEONORA D'IPPOLITI

La mia colazione preferita!!!! Mango, albicocche, ananas, pesca e kiwi, un super concentrato di vitamine.

Ingredienti:

mango
albicocche
ananas
pesca
kiwi



GRAZIA MONORCHIO

Mela, anguria, zenzero, kiwi gold, uva e acqua di cocco verde. Molto dissetante!

Ingredienti:

mela
anguria
kiwi
uva
acqua di cocco verde



LE ALTRE RICETTE

Riportiamo le altre ricette presenti nella pagina www.facebook.com/siquri che non sono entrate in classifica perchè postate dallo stesso utente che aveva già un'altra ricetta valida per il contest.

Le seguenti ricette di suco vivo sono tutte di Eleonora D'ippoliti Giovannelli.



INGREDIENTI:

melone
fragole
uva nera



INGREDIENTI:

1 etto di spinacino
3 carote
2 pomodori rossi
1 cetriolo



INGREDIENTI:

banana
mela verde
latte
menta
cannella

**INGREDIENTI:**

fragole
uva
pesca

**INGREDIENTI:**

melone
ciliegie
ghiaccio



condividi le tue ricette
su facebook.com/siquri



Sei alla ricerca di un'idea creativa per il
recupero degli scarti dell'estrattore?

RICETTA SPECIALE

by Valentina Siciliani

Condivido: ho sperimentato un vegan cake gluten free favoloso, che permette di riciclare le fibre "scartate" dall'estrattore!! Sono partita dall'idea del plum cake, veganizzato e usando farine senza glutine, però non ho messo lievito quindi è venuto più "compatto", volendo si può aggiungere 1 bustina di lievito x renderlo più "soffice" proprio come un plumcake, proverò la prossima volta!

Ingredienti

- 100 gr farina di mais fioretto
- 50 gr farina di tapioca
- 50 gr farina di riso
- 200 gr mix di fibre (ho mixato frutta e verdura, con prevalenza di carote che fanno più scarto)
- 50 gr mandorle
- 80 gr zucchero di canna
- 1 limone
- 1/2 cucchiaino bicarbonato
- 120 ml latte vegetale (ho usato quello di miglio, gluten free)
- 65 gr olio evo
- 1 pizzico sale
- semi di papavero e finocchio

Procedimento

Mixare zucchero + farine + bicarb + sale + scorza di limone + scarti dell'estrattore, poi unirvi le mandorle macinate. Aggiungere latte, succo di 1/2 limone e olio, mescolare con un cucchiaino di legno. Versare nello stampo, livellare, spolverata di semi e in forno a 170° per 30 minuti.
Morbidissimo, gustoso e consistente!!!



1° Contest dedicato alle
persone che utilizzano
un estrattore di succo

RICETTE
DEI SIQURI

Tutte le ricette e le foto delle ricette
sono originali create dalla community

www.siquri.com

