



siQuriTM
com

www.siquri.com

facebook.com/siquri

RICETTE

DEI SIQURI

2

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

TRISTANA FRUTTARIANA

1^ ricetta classificata - 67 like

2

JAYESH CORBETTA2^ ricetta classificata - 44 like
pag. 9

3

PASSIONDEMAGNAR3^ ricetta classificata - 34 like.
pag. 10

4

ANDREA ZUMIANI4^ ricetta classificata - 32 like.
pag. 11

5

BARBARA BERARDI5^ ricetta classificata - 21 like.
pag.12

6

FRANCESCA GELONI6^ ricetta classificata - 21 like
pag. 13

7

SILVIA BARUFFALDI7^ ricetta classificata - 12 like
pag. 14

8

ROBERTO MELIS8^ ricetta classificata - 6 like
pag. 15

8

ELEONORA D'IPPOLITI8^ ricetta classificata - 6 like
pag. 16

9

ANGELA DENARO9^ ricetta classificata - 5 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_2



uesto 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 seconda sfida (una sfida buona e gustosa) che si è tenuta e si tiene ogni settimana su facebook.com/siquri

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

Francesco Arleo, direttore di siquri.com
direzione@siquri.com

TEAM SIQURI.COM



**FRANCESCO
ARLEO**

Direttore
direzione@siquri.com



**SIMONE
SIGNOR**

Media designer
grafica@siquri.com

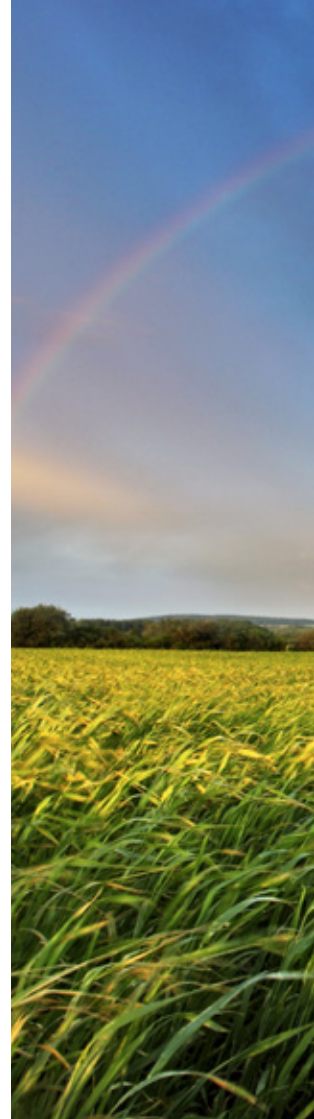
**MADDALENA
BORDIN**

Costumer Care
assistenza@siquri.com

**GERARDO
FIORITO**

IT Manager
tecnologie@siquri.com

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



SIAMO SIQURI



iQuri 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.

TRISTANA FRUTTARIANA

Estratto di Nespole e Carote.

Ingredienti:

Nespole
Carote



JAYESH CORBETTA

Estratto di anguria peperoncino zenzero rapanello uva goji pera cetriolo carota

Ingredienti:

Anguria
Peperoncino
Zenzero
Rapanello
Uva
Goji
Pera
Cetriolo
Carota



PASSIONDEMAGNAR.IT

Succo di mela, pesca e lamponi. Sulla superficie ho utilizzato una spuma di panna e yogurt greco fatta con il sifone.

Ingredienti:

Mela
Pesca
Lamponi

Per gurnire:

Spuma di panna
Yogurt greco
(E' previsto l'utilizzo di un
sifone)



ANDREA ZUMIANI

Inizialmente utilizzo essenza per estrarre il succo da un limone e aggiungo un bicchiere di acqua tiepida alcalina questo è il massimo per antiossidare. Poi produco circa 1 litro del seguente succo alcalino: 5 cm di zenzero, 3 cetrioli grandi, 3 mele spark, 1 limone, 2 pesche, 3 carote, 1 gamba di sedano, 2 zucchine (o spinaci), 1/2 finocchio, 1 bicchiere di acqua alcalina. Alla mattina ne bevo 2 bicchieri ed il resto lo porto al lavoro.

Ingredienti:

- 5 cm di zenzero
- 3 cetrioli grandi
- 3 mele spark
- 1 limone
- 2 pesche
- 3 carote
- 1 gamba di sedano
- 2 zucchine (o spinaci)
- 1/2 finocchio
- 1 bicchiere di acqua alcalina



BARBARA BERARDI

Succo curativo frutta e verdura a base di carote spinaci prezzemolo cetriolo mela pesca limone.

Ingredienti:

Carote
Spinaci
Prezzemolo
Cetriolo
Mela
persca
Limone



FRANCESCA GELONI

Depurativo e rinfrescante: anguria, spinaci, uva bianca, zenzero e qualche goccia di limone.

Ingredienti:

Anguria
Spinaci
Uva bianca
Zenzero
Limone



SILVIA BARUFFALDI

Freschissimo e nutriente! Pere, more e latte di riso. Una fogliolina di menta ed ecco la mia colazione di oggi!

Ingredienti:

Pere

More

Latte di riso



Pere, more
Latte di riso e menta

ROBERTO MELIS

Ingredienti : fragole , melone Peppino , mele e un ciuffo di menta per una carica di vitamine.

Ingredienti:

Fragole
Melone Peppino
Mele
Menta



ELEONORA D'IPPOLITI

Pranzo super con 2 carote, 2 cetrioli, 1 limone, sedano, 1 manciata di spinaci, 6 asparagi ed una manciata di bacche di goji.

Ingredienti:

2 carote
2 cetrioli
1 limone
sedano
1 manciata di spinaci
6 asparagi

Per guarnire:

Bacche di goji



ANGELA DENARO

Ingredienti:

Melone giallo
Pesca

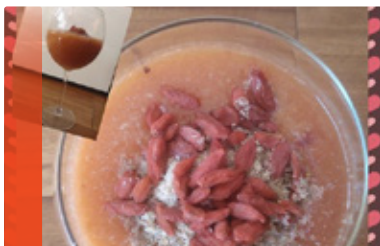
Per guarnire:

Semi di chia



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.



INGREDIENTI:

2 susine
2 albicocche
1 pesca
1 carota
Semi di lino
Semi di girasole
Bacche di Goji



INGREDIENTI:

Carote
Melone
Anguria
Uva Nera
Mirtilli
Pesca
Prugna
Limone



INGREDIENTI:

Coste novelle
Zenzero
1 rapanello
mezzo cetriolo
mela
1/4 do avocado
Peperoncino senza semi

**INGREDIENTI:**

Mela
Papaya
Lime
Carota

**INGREDIENTI:**

Pesca
Kiwi
Ananas
Carota
Arancia
Mela verde
Menta



condividi le tue ricette
su facebook.com/siquri



essenzia
by origin

CIOCCOFIBRA!



siQuri



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

RICETTA SPECIALE

by Valentina Siciliani

Operazione "riciclaggio scarti dell'estrattore": ecco a voi il CIOCCOFIBRA - Vegan e gluten free!!

Ingredienti

- 100 gr farina di mais fioretto
- 50 gr farina di riso
- 50 gr farina di tapioca
- 80 gr mandorle macinate al momento
- 80/90 gr zucchero di canna
- 1 bustina di cacao amaro (75 g)
- 1 bustina di lievito
- 1/2 cucchiaino bicarbonato
- 400 gr mix di fibre (nel mio caso susine, pesche, albicocche e carote)
- 170 ml latte di miglio,
- 65 gr olio evo
- 1 pizzico sale
- semi di finocchio per decorare

Procedimento

Ho miscelato tutto a mano con cucchiaino di legno, partendo dai solidi x poi aggiungere i liquidi piano piano.

In forno a 180° per 45 minuti.



Disponibile la video ricetta
<http://youtu.be/pM5fZZYV9Ac>

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

