



UNC
CONSUMATORI.IT

Estrattore di succo o centrifuga?

28 Maggio 2019



Cresce il numero di **consumatori** che invece di comprare **succhi di frutta** e/o di verdura confezionati preferisce preparare queste **bevande** da sé, in modo da scegliere la natura prima e risparmiare anche sulla spesa.

I due strumenti più diffusi per produrre succhi in casa sono l'**estrattore di succo** e la **centrifuga**, due **elettrodomestici** che possono all'apparenza sembrare simili, ma che hanno invece caratteristiche molto differenti e soddisfano esigenze d'uso diverse.

Analizziamo, allora, nel dettaglio gli aspetti che li differenziano in collaborazione con **QualeScegliere.it**.

Cosa è possibile preparare



| | Centrifuga | Estrattore di succo |
|---------------------------------------|------------|---------------------|
| Verdura a foglie | ✓ | ✓ * |
| Radici (carote, zenzero) | ✓ | ✓ |
| Agrumi | ✓ | ✓ |
| Chicchi di frutta (melagrana, uva) | ✓ | ✓ |
| Sorbetti | ✗ | ✓ |
| Latte vegetale | ✗ | ✓ |
| Passata di pomodoro | ✗ | ✓ |

*Le prestazioni con verdura in foglie sono superiori nella centrifuga

QualeScegliere.it

FUNZIONAMENTO

La prima e sostanziale differenza tra l'**estrattore di succo** e la centrifuga riguarda il loro funzionamento.

Centrifuga: al suo interno è presente un setaccio con delle lame che ruotano a velocità altissima e generano una **forza centrifuga** che permette di **separare succo e scarti**. Solitamente è possibile selezionare la velocità con cui lavorare gli alimenti, in modo da adattarla alla loro consistenza e al tempo a disposizione.

Estrattore: il suo meccanismo prevede una **spremitura degli alimenti** che avviene in maniera lenta attraverso una grossa vite chiamata coclea. Non è possibile selezionare la velocità con cui l'apparecchio lavora gli alimenti e l'unica opzione è l'inversione del senso di rotazione.

PRATICITÀ D'USO

Data la diversa natura di funzionamento di questi due apparecchi, è chiaro che anche il loro **uso pratico** varia in maniera considerevole così, ad una più lenta lavorazione dell'**estrattore**, corrispondono ovviamente dei tempi di attesa più dilatati per la produzione di succhi di frutta e di verdura. Inoltre, gli alimenti spesso devono essere precedentemente tagliati in pezzetti piccoli, in modo da facilitarne l'inserimento all'interno dell'estrattore e la lavorazione stessa.

La **centrifuga**, invece, è uno strumento davvero molto rapido nella realizzazione del succo sia perché le lame al suo interno ruotano molto velocemente sia perché gli alimenti possono essere tagliati grossolanamente.

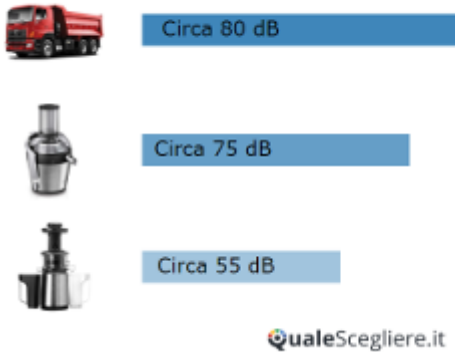
RUMOROSITÀ

Un aspetto relativo all'uso pratico di questi due apparecchi è la **rumorosità** che producono quando sono in funzione: nel caso della **centrifuga** è senza dubbio molto più elevata, motivo per cui questo prodotto non ci sembra la scelta ideale per chi voglia, ad esempio, prepararsi un succo al mattino presto, magari mentre in casa ci sono altre

persone che dormono.

Un vantaggio della **lentezza** con cui lavora l'**estrattore** è, invece, il fatto che la preparazione avviene in maniera silenziosa, rendendo quindi il suo utilizzo adatto anche per la preparazione di un succo a qualsiasi ora del giorno e della notte, senza disturbare particolarmente.

Livello di rumorosità di estrattori di succo e centrifughe



IL SUCCO

La **consistenza dei succhi prodotti** con un **estrattore** appare **corposa**, un po' più **densa** del **succo centrifugato** che, invece, è più **fresco** e "**leggero**" da bere. Come si vede nella figura sotto, il succo che si ottiene con l'**estrattore** (quello a destra nella foto) appare **più omogeneo**: poco dopo la sua produzione il **centrifugato** mostra una divisione in due "strati", uno **più schiumoso** e uno **liquido**, processo che avviene molto più lentamente nel caso dei succhi estratti.



PREZZO

Acquistare un **estrattore** implica una spesa più elevata rispetto a quella necessaria per comprare una **centrifuga**. In commercio troviamo modelli di **estrattori** da circa **100 Euro** fino a superare i **500 Euro** mentre, nel caso della **centrifuga**, si va dai circa **30 Euro** ai **250 Euro** massimo.

FACILITÀ DI PULIZIA

Sia la **centrifuga** che l'**estrattore** richiedono un minimo impegno per essere puliti, ma in

generale è la **centrifuga** quella che rende necessario più tempo per un lavaggio accurato.

Gli **estrattori di succo** possono essere considerati più **rapidi da lavare** perché prevedono sempre l'estrusione degli scarti in un contenitore esterno, mentre a volte le centrifughe possono raccoglierci in serbatoi interni, il che rende la pulizia più impegnativa, così come la struttura del setaccio dove si accumulano molti residui di polpa.

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

La quantità di nutrienti contenuti all'interno dei **centrifugati** e dei **succhi estratti** è l'aspetto più dibattuto e su cui resta ancora discordanza di opinioni.

Molti sostengono che la **centrifuga**, a causa dell'alta velocità con cui lavora gli alimenti e del calore che si produce al suo interno, ne distrugga le proprietà nutrizionali, una perdita che non si verificherebbe usando l'estrattore. In realtà questa credenza non è del tutto corretta visto che, analizzando i succhi prodotti da entrambi gli apparecchi, non sono state rilevate significative differenze in termini di percentuale di vitamine o altri nutrienti presenti. (Leggi a riguardo il parere del nostro esperto Agostino Macrì)

LA NOSTRA PROVA

Abbiamo inserito gli stessi alimenti nell'**estrattore** e nella **centrifuga** per verificare le prestazioni di entrambi, la quantità di succo prodotto e la sua consistenza. Nella figura sotto, il bicchiere sulla sinistra mostra il **succo di carota** ottenuto con la **centrifuga** e sulla destra invece con l'**estrattore**.



Nella foto successiva, stessa operazione con **succo d'arancia** (estrattore sulla destra e centrifuga sulla sinistra).



QUALE SCEGLIERE?

Possiamo concludere che la scelta tra estrattore e centrifuga è legata ad esigenze di **budget, gusto ed utilizzo**. Non si può affermare, infatti, una superiorità qualitativa di uno dei due prodotti sull'altro, visto che entrambi sono efficaci per arricchire la propria dieta di frutta e verdura.

Riassumendo consigliamo l'**acquisto di una centrifuga** quando si vogliono preparare esclusivamente succhi, anche su base quotidiana, in maniera molto rapida e pratica. Se, invece, ciò che si ricerca è la **versatilità**, allora sarà il caso di optare per un **estrattore** che, in maniera più silenziosa e lenta, permette di preparare anche sorbetti e latte vegetale fatto in casa.



| Estrattore di succo | VS | Centrifuga |
|---|----|--|
|  | |  |
| <p>Lavorazione lenta Cibi a pezzetti Silenzioso Per succhi, sorbetti, passata, latte vegetale</p> | | <p>Lavorazione veloce Anche cibi interi Rumorosa Solo per succhi di frutta e verdura</p> |

Questa rubrica è stata realizzata in collaborazione con [QualeScegliere.it](https://www.qualescegliere.it), piattaforma online che mette a disposizione una serie di strumenti utili e pratici da consultare per aiutare gli utenti nella scelta di oltre 250 categorie di prodotti.

IL PARERE DELL'ESPERTO



Abbiamo coinvolto nel confronto tra **centrifuga** ed **estrattore** il nostro **Responsabile di sicurezza alimentare Agostino Macrì** che dà alcune informazioni nutrizionali su frutta e verdura: “sono alimenti di fondamentale importanza nella nostra dieta”, afferma Macrì, che aggiunge: “tutti i nutrizionisti raccomandano un consumo costante, più volte al giorno di ben oltre **mezzo chilo**. La **frutta** e la **verdura** sono importanti perché apportano **zuccheri, vitamine, sali minerali, antiossidanti** e **fibra grezza**. Gli **zuccheri** sono nutrienti che apportano energia; quelli della frutta, e in particolare il fruttosio, sono di facile assorbimento per questo dopo aver mangiato la frutta, si può avere un rapido innalzamento della glicemia. Le **vitamine, i sali minerali e gli antiossidanti**, che possiamo definire “**micronutrienti**”, possiedono svariate e importanti funzioni fisiologiche e la loro presenza nella dieta contribuisce a mantenere lo stato di benessere. La “**fibra grezza**” è un complesso di polisaccaridi e di

lignina che pur essendo chimicamente classificabile tra i **carboidrati**, non viene assorbito dal nostro apparato digerente e di conseguenza non ha alcun valore come apportatore di energia. Pur essendo apparentemente “inerte” la fibra grezza possiede straordinarie funzioni di “supporto” nei processi digestivi. Infatti aumenta il senso di **sazietà**, trattiene l'**acqua**, riduce l'assorbimento e la produzione di **colesterolo**, favorisce la **motilità intestinale** ed è il substrato per lo sviluppo della **flora batterica** intestinale “buona”. Proprio grazie alla fibra grezza (che è quella maggiormente coinvolta in alcuni processi di “trasformazione”) diviene quindi più facile utilizzare i nutrienti (proteine, carboidrati e grassi in particolare) sia di origine vegetale, sia di origine animale che quotidianamente assumiamo.”

Che succede quindi quando “trasformiamo” la frutta e la verdura?

“La **frullatura** è la tecnica più antica, consiste nello sminuzzare la frutta trasformandola in pochi minuti in un liquido più o meno denso in funzione dell'aggiunta di acqua o di latte nel frullatore. Durante la frullatura si raggiunge una temperatura relativamente elevata che può danneggiare qualche vitamina, il problema può essere parzialmente risolto con l'aggiunta di ghiaccio. L'aspetto positivo è che nei frullati la **fibra grezza** rimane la stessa presente nella frutta e la verdura di partenza, cosa che non succede con **centrifughe** ed **estratti**. Per questo motivo, d'altra parte, con la **centrifugatura** si ottengono delle bevande simili alle spremute di agrumi che ad alcuni possono risultare più gradevoli. Anche in questo caso durante la fase di trasformazione si raggiungono temperature relativamente elevate che possono danneggiare alcuni micronutrienti. Il vantaggio dell'**estrattore** è proprio questo: avviene in modo più lento e quindi mantiene inalterati i

micronutrienti.”

Che fare quindi?

“Il consumo di frutta e di verdura è sicuramente un piacere -afferma Macrì- ma richiede un minimo di “lavoro” preliminare (lavaggio, sbucciatura, porzionatura, ecc.) che con gli attuali ritmi frenetici della nostra vita è scoraggiante. Ben venga quindi tutta quella tecnologia che ci semplifica la vita e ci permette di avere un'alimentazione varia ed equilibrata. L'importante appunto è variare: non rinunciamo del tutto ad una bella porzione di frutta fresca o di verdure “al piatto”, alteriamole al piacere di gustare un **frullato**, una **centrifuga** e un **estratto**, che come detto hanno sicuramente il vantaggio della comodità!

D'altra parte è davvero un paradosso la tendenza attuale di ricorrere ad alimenti “integrali” per aumentare l'apporto di fibra e nello stesso tempo rinunciare a quella “naturale” proveniente dalla frutta e dalle verdure fresche.

Vuoi dire la tua sul tema? Sei un addetto ai lavori o un'azienda del settore che ha qualcosa da aggiungere all'indagine? Commenta nello spazio sottostante oppure scrivici all'indirizzo info@consumatori.it. La tua opinione per noi è importante!

Autore: Unione Nazionale Consumatori in collaborazione con QualeScegliere.it

Data: 27 settembre 2017

Aggiornamento: 2 maggio 2018