**Jak zrobić sok z winogron z wyciskarki wolnoobrotowej?**

**Można zaryzykować twierdzenia, że winogrono jest jednym z najzdrowszych owoców. W tym artykule dzielimy się sposobem na <strong>sok z winogron z wyciskarki wolnoobrotowej</strong>.**

**Sok z winogron z wyciskarki wolnoobrotowej**

Podobno właściwości prozdrowotne winogrona były popularne już w starożytnej Grecji, gdzie istniała taka gałąź medycyny naturalnej jak ampeloterapia, czyli leczenie winogronami. Warto włączyć ten owoc do swojej diety, chociażby w postaci **soku z winogron z wyciskarki wolnoobrotowej**.

**Dlaczego warto robić soki z winogron?**

Winogrona, czyli owoce winorośli, to prawdziwa skarbnica witamin. Te owoce są bogate w witaminę A i C, witaminy z grupy B, minerały, a także bardzo cenne dla naszego organizmu katechin, kwasy fenolowe, antocyjany, kwercetyn i garbniki. Podobnie jak w przypadku innych warzyw i owoców, ciemniejsze odmiany winogron są bogatsze w związki bioaktywne.

Spożywanie winogron działa przeciwgrzybiczo, antybakteryjne i przeciwwirusowo. Winogrono wspiera układ sercowo-naczyniowy i nerwowy, a ponadto reguluje pracę układu pokarmowego i wpływa korzystnie na wzrok i na stan skóry.

Robiąc w domu [sok z winogron z wyciskarki wolnoobrotowej](https://vitamoc.pl/blog/przepisy/sok-z-winogron-z-wyciskarki-wolnoobrotowej), dostarczymy organizmowi wszystkie cenne składniki zawarte w tym owocu, w formie skoncentrowanej.

**Jak zrobić sok z winogron z wyciskarki wolnoobrotowej?**

Żeby zrobić *sok z winogron z wyciskarki wolnoobrotowej*, trzeba mieć tylko wybrane winogrono oraz wyciskarkę. Użycie wyciskarki wolnoobrotowej (a nie innego typu urządzenia) jest zalecane dlatego, że nie tylko wyciśnie sok z owoców do ostatniej kropli, ale też zachowa wszystkie cenne wartości, ponieważ w procesie wyciskania soku nie dojdzie do nagrzewania elementów wyciskających ani do napowietrzania produktu.

Wystarczy, że wypłuczesz kiście winogron pod bieżącą wodą, poodrywasz grona z łodyżki, a następnie wrzucisz je do uruchomionej wyciskarki, a z 1 kg owoców otrzymasz mniej więcej 0,8 l soku.