



Növényi olaj kisokos

Írta:

Martincsevicsné Jenei Gizella

Üdvözöllek!

Köszönöm, hogy megtisztelsz azzal, hogy elolvasod ezt a kis összefoglalót, melyet azért készítettem, hogy kicsit jobban megismerhesd a **növényi olajok** világát.

Arról gondolom már eddig is többször hallottál, hogy szervezetünk egészsége nagyban függ életmódunktól és táplálkozásunktól. Számos szakértő leírta már, hogy betegségeket előzhetünk meg, illetve betegségeket győzhetünk le, panaszokat enyhíthetünk szervezetünk erősítésével, valamint a hiányzó vitamin és ásványi anyagok folyamatos bevitelével, pótlásával.

A hidegen sajtolt növényi olajok fogyasztásával talán a legtermészetesebb módon tudod védeni szervezeted, valamint erősíteni immunrendszeredet, hiszen ezek az olajok gazdagok telítetlen zsírsavakban és vitaminokban.

Mit is jelent pontosan a hidegen sajtolás? Miért válaszd a hidegen sajtolt olajokat?

A hidegen sajtolás során a magokat megtisztítva dolgozzuk fel GastrOlaj sajtoló üzemünkben. Az így kinyert olaj egy zárt rendszeren (csigás prés) való áthaladás során **mentes minden külső szennyeződéstől**, a sajtolás során pedig **semmilyen adalék-, vegyszer-, vagy színezőanyagot nem használunk fel**, így olajaink 100%-ban tiszta, természetes, első sajtolású olajok.

A hidegen sajtolás során tehát nem alkalmazunk magas hőmérsékletet, mert a magas hő csökkenti az olajok vitamin és ásványi anyag tartalmát. Ezért ha azt olvasod, hogy a magokat pirítják a sajtolás előtt, akkor tudd, hogy az már nem 100%-ban hidegen sajtolt olaj.

Fogadd szeretettel ezt az összefoglalót, melyben GastrOlajaink közül **5 hidegen sajtolt növényi olajunkat szeretném megismertetni Veled**. Ezek az olajok nem csak ízletesebbé teszik ételeidet, hanem sokkal egészségesebbé is. Minden olaj leírása mellé csatoltam egy-egy receptet is, melyet ha beiktatsz étkezéséidbe, akkor már megtetted az első lépést egy új, egészségesebb élet felé!

Egészséges élet? Természetesen?

Természetesen!!!

Tökmagolaj

A tökmagolaj kiváló élettani hatású, sötétzöld színű növényi olaj, íze pedig olyan, mintha tökmagot rágnánk. Az olajtök magjából hidegen sajtolással készült olajnak nagyon magas az antioxidáns tartalma, megelőzésre és a betegségek, panaszok kellemetlen tüneteinek enyhítésére is kitűnő.

Mikor alkalmazzuk a tökmagolajat?

- szív- és érrendszeri betegség esetén
- magas koleszterinszint esetén
- prosztata jóindulatú megnövekedése esetén
- nőknél felfázás esetén
- köszvény esetén
- terhesség időtartama alatt (segít a korai szakaszban lehetséges spontán vetélések megelőzésében, illetve jótékony hatású a magzat idegrendszeri fejlődésére magas E-vitamin tartalma miatt)

Felhasználása:

Húsokhoz, szószekhoz, salátákhoz, de egymagában kenyérre csepegtetve is nagyon finom. Húsok esetén inkább csak pácolásra, valamint utólagos ízesítésre javasolt, mert nem bírja a magas hőfokot.

Javasolt fogyasztása:

1 evőkanál naponta

Tökmagolajos pesto

Hozzávalók

- 50 g friss Bazsalikom
- 40 g tökmag
- 40 g reszelt Parmezán
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 teáskanál alma balzsamecet
- 125 ml tökmagolaj
- só

A bazsalikom leveleket és a tökmagot apróra vágjuk, majd hozzáadjuk a zúzott fokhagymát és a Parmezánt, majd mixerrel pürésítjük. Végül keverjük hozzá a tökmagolajat.

Kiváló kiegészítője lehet a karácsonyi menünek, ajánlott tésztákhoz, grillezett és sült húsokhoz, de akár salátákhoz is.



Dióolaj

A dióolaj sötét sárga színű, jellegzetesen dió aromájú növényi olaj, melyet Európában a franciák tettek népszerűvé, a francia konyha egyik jellegzetes alapanyagaként. Ezen kívül a kozmetikai és a gyógyszeriparban is előszeretettel használják. Mivel a dióolaj viszonylag gyorsan avasodik, ezért sötét helyen célszerű tárolni.

Mikor alkalmazzuk a dióolajat?

- immunrendszer erősítésére (linolsav tartalma miatt erősíti az immunrendszert)
- szív- és érrendszeri betegségekre (főleg megelőzésben van szerepe)
- koleszterinszint csökkentésére
- bőrtáplálásra, bőrvédelemre, öregedés késleltetésére (magas E-vitamin tartalma miatt)
- gombás megbetegedések kezelésére
- bőrregenerálásra, pikkelysömörre

Felhasználása:

Salátákhoz, a galambbegy és céklasalátához illik legjobban, de bármilyen salátának képes különleges ízt kölcsönözni. Nagyon finom süteményekhez és palacsintákhoz (tésztába keverve is). Húsok pácolására is kitűnő. Sütésre nem javasolt, vagy csak nagyon rövid ideig (pl. tükörtojás). Ha a húsoknak szeretnék dióízt kölcsönözni, akkor érdemes keverni 1:3 arányban szójaolajjal.

Javasolt fogyasztás:

1 evőkanál naponta

Grillezett csirke dióolajas, barackos öntettel

Hozzávalók:

- 2 evőkanál dióolaj
- 1 evőkanál őszibarack lekvár
- ¼ teáskanál cayenne-i bors
- 2 evőkanál sherry ecet
- ½ teáskanál só
- 3 hámozott, szeletelt sárgabarack (konzerv is lehet)
- 1 csirke (grillezett, 4 részre vágva)
- ½ csésze bazsalikom
- ½ csésze morzsolt fetasajt
- ¼ csésze apróra vágott dió

Egy közepes tálba keverd össze az olajat, a lekvárt, a cayenne-i borsot, az ecetet és a sót. Ezután óvatosan keverd hozzá az őszibarack szeleteket.

Az előre grillen megsütött csirkét helyezzük egy nagyobb tálba, majd egyenletesen oszlassuk el rajta az öntetet és a barackszeleteket. Hintsük meg bazsalikkal, fetasajttal és dióval.



Sárgabarackmagolaj

A sárgabarackmag olaj mélysárga színű, jellegzetesen diós ízű olaj, illata pedig az amarettora hasonlít.

A sárgabarackmagolaj talán az egyetlen olyan olaj, melyet máig széleskörű vita övez. A vita tárgya pedig az, hogy a sárgabarack magja vajon képes-e megelőzni, illetve jótékonyan befolyásolni a rákos megbetegedéseket. Kutatók a magas B-17 vitamintartalma miatt tulajdonítanak neki igen fontos szerepet a rák elleni harcban. De kizárólag csak a hideg sajtolással és 100%-an természetes alapanyagból készült barackmag olajat vásároljunk.

További részletek:
<http://www.gastrolaj.blogspot.hu/2012/10/barackmagolaj-es-cian-esete.html>

Mikor alkalmazzuk a barackmag olajat?

- száraz, érzékeny, gyulladásra hajlamos bőr esetén
- stresszes időszakban (kiemelkedő idegnyugtató, stressz oldó hatású)
- immunerősítés esetén
- pajzsmirigy alul és túlműködés esetén
- visszeres panaszok esetén (tisztítja az érfalakat)
- emésztési gondok esetén
- daganatos megbetegedések esetén, kiegészítő kezelésként

Felhasználás:

Nagyon finom gyümölcsös, vagy fűszeres sajtokhoz, köretek (tészta, rizs, zöldségek) ízesítésére. Salátáknak különleges egzotikus ízt kölcsönözhetünk, ha citrusok levével párosítjuk.

Javasolt fogyasztás:

1 teáskanál naponta

Kókuszgolyó sárgabarackmag olajjal

Hozzávalók:

- 50 dkg darált keksz
- 10 dkg vaj
- 10 dkg porcukor
- 2 evőkanál kakaó
- 1 tasak vaníliás cukor
- 1 evőkanál sárgabarackmag olaj
- 1 csomag kókuszreszelék
- 2 dl tej
- rumaroma (ízlés szerint)

A háztartási kekszet elkeverjük a szobahőmérsékletű vajjal, a porcukorral, a vaníliás cukorral, a sárgabarackmag olajjal és a kakaóval. A rumaromával ízesített tejből annyit teszünk hozzá, hogy könnyen formálható legyen.

Nedves kézzel golyókat formálunk a belőle és egyenként megforgatjuk őket a kókuszreszelékben.

A kész kókuszgolyókat fóliával letakarva hűtőszekrénybe tesszük, hogy megkeményedjenek egy kicsit.



Hidegen sajtolt mákolaj

A mákolaj sárgás színű és rendkívül karakteres ízű olaj. Már egy csepp is képes különlegessé tenni a legegyszerűbb salátát vagy tésztaételt.

Mire alkalmazzuk a mákolajat?

A készítmény több mint 50%-ban tartalmaz többszörösen telítetlen zsírsavat, omega-6 telítetlen zsírsavat, egyszerűen telítetlen zsírsavból az olajsavat tartalmazza.

A telített zsírsavak telítetlen zsírsavakkal (egyszerűen telítetlen zsírsavakkal és többszörösen telítetlen zsírsavakkal) való helyettesítése az étrendben hozzájárul a vér normál koleszterinszintjének fenntartásához.

Felhasználás:

Kifejezetten ajánlott salátákhoz, mártásokhoz, krémlevesekhez, édességek és sütemények elkészítéséhez.

Javasolt fogyasztás:

1 evőkanál naponta

Mákolajos uborkasaláta

Hozzávalók:

2 db kígyó uborka
1 doboz tejföl vagy 1 doboz natúr joghurt
2 evőkanál almaecet
1 evőkanál kapor
1 gerezd fokhagyma
só
frissen őrölt bors
2 evőkanál GastrOlaj hidegen sajtolt mákolaj

Az uborkát szeld vékony szeletekre, sózd meg ízlés szerint és hagyd kicsit állni, majd gyenge mozdulatokkal csavard ki és tedd egy tálba. A fokhagymát reszeld le és a többi hozzávalóval összekeverve öntsd az uborkára.



Hidegen sajtolt lenmagolaj

A **lenmagolaj** az egyik legtisztább és a legtöbb esszenciális zsírsavat tartalmazó növényi olajok egyike.

Miért értékes a lenmagolaj?

- gazdag A-B-C-D- és E- vitaminokban
- kálium, foszfor, magnézium, kalcium, kén, vas, cink, mangán, szilícium, réz, nikkel, kobalt, jód természetes forrása
- természetes úton csökkenthető vele a vérsűrűség
- megszüntetheti a székrekedést, szabályozhatja és rendszeressé teheti a bélmozgást
- az olajban található kéksav-glikozidák miatt gyulladáscsökkentő hatású, ezért ízületi gyulladások, gennyes-fekélyes sebek, mert lokálisan tágíthatja az ereket és lazíthatja a szöveteket
- izomláz, izomfájás enyhítésére is ajánlott
- rovar- és méhcsípés helyét bekenve, a lenmagolaj kiszívja a mérget a szervezetből

Felhasználás:

Nagyszerűen harmonizál túrókhoz és burgonya-készítményekhez, de nyers és párolt zöldségek, levesek, szószok ízesítéséhez, saláták készítéséhez, valamint vegetáriánus ételek finomítására használható.

Javasolt fogyasztás: 1 evőkanál naponta

Burgonyapüré hidegen sajtolt lenmagolajjal

Hozzávalók:

1 kg burgonya
8-9 kanál GastrOlaj hidegen sajtolt lenmagolaj
2 dl tejszín
1 kis pohár tejföl
só, őrölt bors, petrezselyem

A burgonyát vágd kis kockákra és főzd meg. Közben egy tálba keverd össze a hidegen sajtolt lenmagolajat, a tejszínt és a tejfölt. Ízesítsd ízlésednek megfelelően sóval, borssal és add hozzá az apróra vágott petrezselymet. Alaposan keverd össze, használhatsz hozzá mixert is. Ha megfőtt a burgonya, szűrd le és készítsd el a pürét úgy, hogy közben lassan adagolod hozzá az elkészített szószt.



Kedves Olvasó!

Remélem sikerült hasznos és használható információkat találnod ebben az ajándék kiadványban és velem tartasz a jövőben is!

Hírlevél feliratkozásoddal nem fogsz lemaradni semmiről, hiszen hétről hétre tájékoztatlak majd a hidegen sajtolt növényi olajokkal kapcsolatos érdekességekről, receptekről és felhasználási tippekről.

Ezen felül tarts velem a blogon is, ahol bővebb információt találsz a hidegen sajtolt növényi olajok egyéb fajtáiról is!

Hidegen sajtolt olajainkat keresd webáruházunkban:
www.aruhaz.gastrolaj.hu

Kérdésed van? Fordulj hozzánk bizalommal!

Tel: 06-30/654-1473

Köszönöm a figyelmed!

Martincsevicsné Jenei Gizella
Gastrolaj

www.gastrolaj.hu

www.aruhaz.gastrolaj.hu

info@gastrolaj.hu

www.facebook.com/Gastrolaj

Telefon: 06-30/654-1473

Képek forrása: www.pinterest.com

Receptek forrása: www.nosalty.h