Zdrowe sposoby na przygotowanie oliwy i oleju w domu

data aktualizacji: 2023.04.25

Prozdrowotne właściwości oliwy i olejów znane są od wieków. Często więc przy wyborze odpowiedniego produktu w trakcie zakupy zastanawiamy się jak wybrać najlepszy, a może tym wyborem będzie olej zrobiony przez nas samych?

Oliwa zawsze sprawiedliwa, ale czy zdrowa?

Producenci oferują nam wiele rodzajów oliw i olejów, który z nich jest najzdrowszy? To pytanie, na które warto sobie odpowiedzieć, zanim zdecydujemy się na zakup. Z dobrego wpływu na zdrowie słynie z pewnością oliwa z oliwek. Oliwa z oliwek w swoim składzie zawiera witaminę D oraz witaminę K. Ma właściwości wspierające odchudzanie i zapobieganie chorobom serca. Jednym z najpopularniejszych olejów jest olej słonecznikowy i choć mogłoby się wydawać, że jest zbyt pospolity, również jest bogaty w wiele wartościowych składników. Przede wszystkim olej tego typu cechuje wysoka zawartość witaminy E, fitosteroli oraz kwasów omega. Innym popularnym i zdrowym olejem jest olej rzepakowy. Olej rzepakowy ma w składzie kwasy omega-3 i omega-6 oraz kwas oleinowy, który obniża udział złego cholesterolu. Nie mniej dobrze prezentuje się olej lniany. Olej lniany niweluje zaparcia, wysokie ciśnienie i obniża poziom cholesterolu, dzięki zawartości witaminy E. Mniej znany, choć nie odbiegający właściwościami od reszty jest olej z ostropestu plamistego. Olej z ostropestu chroni nerki i wątrobę oraz wspiera wydalanie toksyn z organizmu. Bez względu na to,

jaki olej postawimy na naszym stole, warto pamiętać, że jego właściwości w dużej mierze zależą od sposobu jego uzyskania.

Wyciskarka do oleju, czyli jak stworzyć samemu ulubiony olej?

Dobra wyciskarka do oleju to gwarancja nierafinowanego, niefiltrowanego produktu. Przygotowany w domu olej jest nie tylko bogatszy w wartości odżywcze, ale też lepszy smakowo i jakościowo niż jego kupne odpowiedniki. Wyciskarka do oleju może być więc idealnym wyborem dla osoby, która stawia na zdrową dietę i wartościowe posiłki. Własnoręcznie przygotowany olej należy jednak właściwie przechowywać i niezbyt długo, z uwagi na to, że niektóry składniki szybko się ulatniają. Jeśli nie mamy możliwości skorzystania w gotowanej praski do oleju, możemy przeprowadzić ten proces ręcznie. Do przygotowania produktu trzeba zaopatrzyć się w dojrzałe owoce lub nasiona, które trzeba dokładnie umyć. Tak przygotowany materiał mielimy lub rozgniatamy. Z uzyskanej masy wyciskamy sok, który należy przelać do butelek. Przechowujemy analogicznie do olejów z wyciskarki.

Materiał partnera.

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/70780-zdrowe-sposoby-na-przygotowanie-oliwy-i-oleju-w-domu