



PRASA DO OLEJU OP650W

TŁOCZENIE OLEJU NA ZIMNO W TWOIM DOMU

Vitaway
COLLECTION



vitaWAY

Healthy for me

Linia urządzeń do domu
zaprojektowanych tak, aby twoje
zdrowie było absolutnym priorytetem,
gwarantujących najwyższą jakość i
doskonałe samopoczucie.



Dbalność o zdrowie drogą do lepszej jakości życia

Poszukujemy nowych sposobów do uzyskania wewnętrznej równowagi. Jesteśmy związani z naturą i mamy świadomość bogactw które oferuje. Chcemy spożywać więcej nieprzetworzonej żywności, oddychać czystym powietrzem i pić czystszą wodę. Staramy się znaleźć sposoby które nam to zapewnią.

Seria urządzeń małego AGD VitaWAY jest przeznaczona do wspierania zdrowego sposobu życia. Zdrowy dla siebie i dla najbliższych!

NA CZYM POLEGA TŁOCZENIE NA ZIMNO ?

W dawnych latach tłoczenie oleju wymagało ciężkich granitowych kamieni młyńskich. Obecnie możemy używać do tego samego celu małych pras z wałami ze stali nierdzewnej. Tłoczenie zawsze skutkuje podwyższeniem temperatury co z kolei ma wpływ na jakość końcowego produktu – oleju.

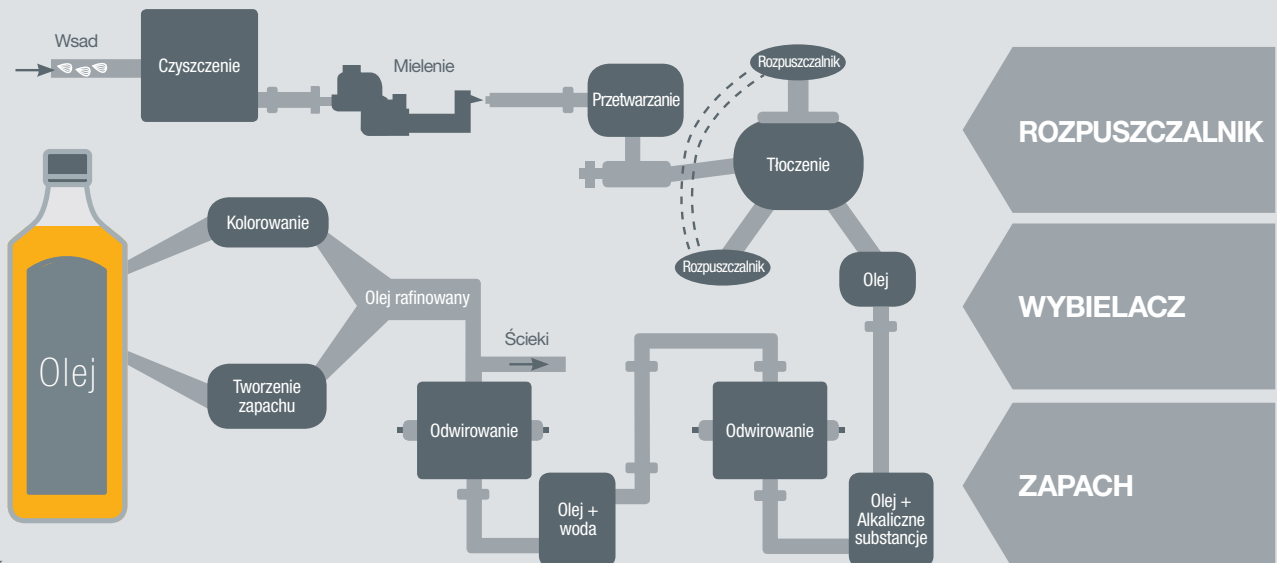
Tłoczenie na zimno polega na pozyskaniu oleju ze składników spożywczych w temperaturze nie przekraczającej 49 °C (120 °F). Dzięki temu olej zachowuje oryginalny aromat i składniki odżywcze jak również witaminy i składniki mineralne. Wydajność przy tłoczeniu na zimno jest mniejsza i jest to dłuższy proces niż przy tłoczeniu na skalę przemysłową, gdzie składniki spożywcze z których pozyskiwany jest olej są umieszczone w olbrzymich cylindrach i po podgrzaniu sprasowane. Olej pozyskany przemysłowo jednak zasadniczo różni się od oleju tłoczonego na zimno który teraz, bez żadnego wysiłku, możesz przygotować w domu.



Przemysłowy proces tłoczenia oleju

Pomiędzy olejami spożywczymi w sklepach a olejami samodzielnie wytłoczonymi na zimno w domu jest olbrzymia różnica. Olej tłoczony przemysłowo może zawierać dodatki chemiczne przedłużające przydatność do spożycia, spr-

wiające że wygląd oleju jest bardziej klarowny lub nawet zmieniające jego kolor. Wpływa to również na skład chemiczny i zapach.



ZASTOSOWANIA DLA TŁOCZONEGO OLEJU NA ZIMNO



PRZYGOTOWANIE ŻYWNOSCI

W kuchni olej jest używany każdego dnia od kiedy zostało wymyślone pozyskiwanie tej szlachetnej mikstury z nasion i orzechów.

Używamy oleju do:

- gotowania
- smażenia
- sosów
- dań z owoców i warzyw
- sałatek
- duszenia mięsa
- deserów
- ciepłych i zimnych dań



PIELĘGNACJA CIAŁA

Olej jest używany do zabiegów pielęgnacji ciała. Substancje odżywcze w oleju mają bardzo korzystny wpływ na naszą skórę.

Oleje są używane do:

- masażu ciała i twarzy
- pielęgnacji włosów, paznokci, rzęs
- poprawy ukrwienia skóry



MEDYCYNĄ

Medyczne zastosowania olejów są znane od dawien dawna. Najbardziej typowe dotyczą obniżenia poziomu cholesterolu, ale również znajdują zastosowanie w:

- regulowaniu trawienia
- zapobieganiu stanom zapalnym skóry
- normowaniu ilości kwasu żołądkowego i ciśnienia krwi

NIE PRZEGAP

Resztki po wytłoczeniu oleju są również bardzo wartościowe i zawierają mnóstwo korzystnych składników dla twojego zdrowia. Nie wyrzucaj ich! Dodaj jogurt i twoje płatki śniadaniowe. Są również doskonałym dodatkiem do biszkopty i do ozdabiania deserów.



WYTŁOCZ WŁASNY OLEJ NA ZIMNO W SWOIM DOMU

Ciesz się zaletami samodzielnie tłoczonego oleju na zimno. Sprawdź z których składników wytłoczysz olej bogaty w uzdrawiające i ożywiające substancje odżywcze.



Pestki z dyni

Olej z pestek dyni zawiera trójglicerydy i fitosterole, jest bogaty w białka, minerały, nienasycone kwasy tłuszczowe i witaminy z grupy A,E,C i K.



Pestki sezamu

Olej z pestek sezamu jest bogaty w aminokwasy, witaminy z grupy A,B i E, wapń, magnez i fosfor.



Siemię lniane

Olej z lnu jest bogatym źródłem kwasów Omega-3 (zawartość do 60%) i Omega-6 z idealnymi proporcjami pomiędzy nimi (1:4).



Jądra orzechów włoskich

Olej z orzechów włoskich zawiera duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega-3, białka, węglowodanów, minerałów i witamin szczególnie z grup A,B,C i E.



Orzechy ziemne

Olej z orzeszków ziemnych jest bogatym źródłem niezbędnych kwasów tłuszczowych, witamin z grupy B i E, wapnia, potasu, białek i błonnika.



Pestki słonecznika

Olej z pestek słonecznika zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy z grupy A, E i D, potas, magnez, fosfor i lecytynę.

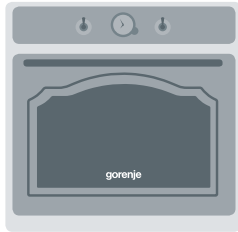


Migdały

Olej migdałowy jest bogatym źródłem witamin z grupy A,B i E, minerałów i nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega-3 i Omega-6.



CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ ZANIM ZACZNIESZ TŁOCZYĆ OLEJ NA ZIMNO



UŻYWAJ SUCHYCH SKŁADNIKÓW

Zaleca się używanie nasion o wilgotności nie przekraczającej 10%. Większa zawartość wilgoci może utrudniać uzyskiwanie zadowalających efektów z procesu tłoczenia. Jednym z rozwiązań dla wilgotnych składników jest przesuszenie ich w piekarniku przez 30 minut.



ZRÓB KILKA MINUT PRZERWY PO WYTŁOCZENIU OLEJU

Tłoczony na zimno olej powinien być przechowywany w przyciemnianych butelkach w temperaturze poniżej 20 °C.



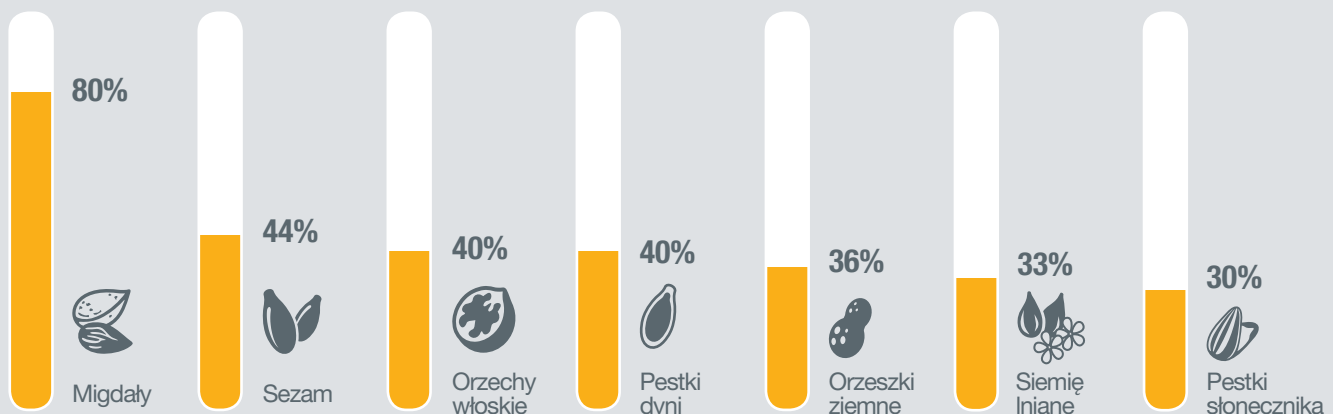
PRZECHOWUJ OLEJ W PRZYCIEMNIANYCH BUTELKACH SZKLANYCH

Tłoczony na zimno olej powinien być przechowywany w przyciemnianych butelkach w temperaturze poniżej 20 °C.

WYDAJNOŚĆ TŁOCZENIA MOŻE SIĘ RÓŻNIĆ

Objętość wytłoczonego oleju zależy od jakości nasion, ich wilgotności i prędkości w trakcie tłoczenia.

Zawartość oleju w niektórych składnikach





Wyciskanie na zimno

Utrzymanie temperatury oleju podczas procesu tłoczenia poniżej 49°C pozwala na zachowanie witamin i składników mineralnych, które są niszczone w wyższej temperaturze. Przy tłoczeniu oleju na zimno podgrzewane są tylko nasiona do temperatury pozwalającej na tłoczenie. Olej po tłoczeniu powinien być przechowywany w przyciemnionych butelkach w chłodnym miejscu ponieważ w przeciwieństwie do fabrycznie tłoczonego oleju jest bardziej wrażliwy na światło. Ze względu na bogatą zawartość składników mineralnych szybciej też ulatniają się aromaty i substancje odżywcze w temperaturze pokojowej.



Wał tłoczący

Olej jest pozyskiwany z nasion i orzechów dzięki pracy wału tłoczącego który oddziela olej od wytłoczyn – łupin po nasionach. Wał jest wykonany z niezwykle wytrzymałego stopu stali i jest bardzo łatwy do czyszczenia. Zamiast mycia pod bieżącą wodą metal może być po prostu przetrarty suchą szmatką kuchenną.



Bez przerywania pracy

Prasa jest wyposażona w funkcję obrotu wału w drugą stronę (reverse). W wypadku zablokowania drobnych elementów w środku wału wystarczy użyć tej funkcji i nie musisz rozbierać urządzenia żeby je wyczyścić a składniki zawsze będą wykorzystane do końca.



Bezpieczeństwo przede wszystkim!

Urządzenie jest wyposażone w wyłącznik bezpieczeństwa który uniemożliwia pracę wału w trakcie dodawania składników. Dodatkowo urządzenie samo się wyłącza jeżeli dojdzie do przegrzania lub skończą się nasiona w zasobniku. Możesz mieć pewność, że za każdym razem kiedy chcesz przygotować świeży olej, urządzenie będzie bezpieczne w użyciu.



Dwa pojemniki

Z urządzeniem są dostarczone dwa pojemniki: pojemnik na olej wyposażony w filtr eliminujący drobinki z nasion i większy pojemnik na pozostałości po łupinach. Pojemniki są wykonane z wytrzymałego materiału bez zawartości bisfenolu A (BPA free).



Cykl 30 minutowy

Prasa do oleju może bez przerwy pracować do 30 minut. To oznacza że Twoje zadanie w tym czasie polega tylko na dosypywaniu nasion do zasobnika i pilnowaniu, żeby olej się nie przelał czy żeby było miejsce na wiórki w pojemniku. A zatem masz wolny czas na inne zajęcia w czasie, kiedy tłoczy się dla Ciebie olej.

Zasobnik na nasiona

Zainstalowany bezpośrednio nad wałem tłoczącym zasobnik podaje nasiona do tłoczenia bez konieczności jakiegokolwiek ingerencji ze strony użytkownika.

Zasobnik ma pojemność 700 ml i może być łatwo wyjmowany i czyszczony pod bieżącą wodą.

Gumowe nóżki

Możesz być pewien, że w trakcie tłoczenia oleju urządzenie będzie stało pewnie na powierzchni. Gumowe nóżki na spodzie mają dobrą przyczepność co oznacza bezpieczne użytkowanie bez przykrych niespodzianek.

ROZKOSZUJ SIĘ WYTŁOCZONYM W DOMU OLEJEM!

10 WYBRANYCH I
PRZETESTOWANYCH
PRZEPISÓW DO UŻYCIA
PRASY DO OLEJU OP 650 W

Zdrowy i świeżo wyciśnięty olej może
być użyty na różne sposoby

Zrób przepyszne dipy i kremy, dodaj
oleju do dressingów a nawet do
smoothie.

Nie zapomnij o pielęgnacji ciała.





KREM Z ZIAREN SŁONECZNIKA

SKŁADNIKI DLA 4 OSÓB:

- 150 g ziaren słonecznika
- 2 ząbki czosnku
- 40 ml tłoczonego na zimno oleju słonecznikowego
- szczypta soli
- 2 łyżki stołowe soku cytrynowego
- Świeża lub suszona natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

1. Namocz pestki słonecznika przez 24 godziny
2. Zetrzyj i dodaj czosnek
3. Przelej wytłoczony na zimno olej słonecznikowy, dodaj sok z cytryny i przypraw do smaku
4. Dodaj posiekaną natkę pietruszki
5. Zetrzyj na jedwabistą konsystencję i podaj



OWSIANKA JAGLANA NA SŁODKO

SKŁADNIKI DLA 4 OSÓB:

- 100 g kaszy jaglanej (lub kleiku)
- 1 jabłko
- 1 banan
- 0,5 l soku jabłkowego
- łyżeczka cynamonu
- szczypta startej wanilii
- rodzynki
- 1 łyżka stołowa tłoczonego na zimno oleju z orzechów włoskich

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj kaszę w soku jabłkowym
2. Pokrój banan i jabłko w małe kawałki
3. Dodaj rodzynki, cynamon i wanilię
4. Zalej olejem orzechowym kaszę
5. Wymieszaj i podawaj na ciepło



DRESSING DO FILETÓW RYBNYCH

SKŁADNIKI DLA 4 OSÓB:

- 1 cebula
- 2 rzodkiewki
- 2 łyżki stołowe białego octu winnego
- 5 łyżek stołowych świeżo wytłoczonego na zimno oleju z orzechów włoskich
- 1 łyżka stołowa soku cytrynowego
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżka stołowa miodu
- Sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój cebulę i rzodkiewkę
2. W misce wymieszaj ocet winny, sok z cytryny, musztardę i miód
3. Użyj trzepaczki do wymieszania z olejem orzechowym
4. Dopraw do smaku
5. Wymieszaj pokrojone warzywa
6. Podawaj z grillowanym filetem z ryby



KREM Z TWAROŻKA WIEJSKIEGO

SKŁADNIKI DLA 4 OSÓB:

- 250 g serka wiejskiego
- 1 por
- pieprz
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki stołowe kwaśnej śmietany
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 3 łyżki stołowe świeżo wytłoczonego na zimno oleju z pestek dyni

PRZYGOTOWANIE:

1. Drobnio posiekaj por i czosnek i szybko podsmaż
2. Dodaj serek wiejski i kwaśną śmietanę
3. Przypraw do smaku i dodaj olej z pestek dyni
4. Dodaj kwaśnego posmaku sokiem z cytryny
5. Wymieszaj i podawaj z podpieczonym pieczywem



MAJONEZ

SKŁADNIKI DLA 4 OSÓB:

- Szczypta soli
- 2 żółtka
- 250 ml świeżo wyłoczonego na zimno oleju z pestek słonecznika
- 2 Łyżki stołowe soku z cytryny
- Łyżeczka białego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1. Upewnij się, czy wszystkie składniki mają tę samą temperaturę
2. Oddziel żółtka od białek
3. Wymieszaj żółtka z solą i roztrzep do jedwabistej płynnej struktury mikserem lub ręcznym blenderem
4. Dodaj 1 kroplę oleju w trakcie równomiernego i ciągłego miksowania
5. Mieszaj aż konsystencja się stanie mocna i zwarta
6. Dodaj pieprz i sok z cytryny i wymieszaj ponownie



MAKARON Z RYŻU Z MASŁEM ORZECHOWYM

SKŁADNIKI DLA 4 OSÓB:

- 200 g makaronu z ryżu (Chinese vermicelli)
- 200 g marchewki
- 1 kawałek piersi z kurczaka
- 200 g świeżej kapusty
- 1 szklanka sosu sojowego
- 1 łyżeczka startego imbiru
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki stołowe masła orzechowego
- 1 szklanka świeżo wyłoczonego na zimno oleju z orzeszków ziemnych

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój warzywa w plastry i podsmaż je mieszając
2. Pokrój mięso na cienkie plastry i zamarynuj je w sosie sojowym z olejem z orzeszków
3. Obsmaż mięso i dodaj rozdrobniony czosnek i imbir
4. Dodaj wody i sosu sojowego
5. Dorzuć połamany makaron ryżowy. Gotuj aż zmięknie
6. Na końcu i wymieszaj w maśle orzechowym i podaj



SMOOTHIE OCZYSZCZAJĄCE

SKŁADNIKI DLA 4 OSÓB:

- 2 banany
- 8 łyżek stołowych świeżo wyciśniętego na zimno oleju z włókien konopii
- 1 jogurt sojowy
- 1 jabłko
- 3 garście świeżych liści szpinaku
- 1 garść winogron bez pestek

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój banany, dodaj winogrona
2. Obierz jabłko i usuń pestki
3. Zmiksuj owoce i dodaj pozostałe składniki



JAPOŃSKIE WASABI - CZOSNKOWY DRESSING DO SAŁATEK

SKŁADNIKI DLA 4 OSÓB:

- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżki stołowe japońskiego sosu sojowego
- 1 łyżka stołowa świeżo wyciśniętego na zimno oleju sezamowego
- 1 łyżka stołowa pasty wasabi
- 3 łyżki stołowe octu ryżowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój drobno czosnek
2. Wymieszaj czosnek w misce z sosem sojowym i olejem sezamowym
3. Dodaj wasabi i ocet ryżowy i dokładnie wymieszaj
4. Odczekaj 15 minut
5. Podawaj z sałatką ze schłodzonym makaronem, czarną fasolą i groszkiem



PILINGUJĄCE MASECZKA KOSMETYCZNA

SKŁADNIKI:

- 1 łyżka stołowa świeżo wyciśniętego na zimno oleju migdałowego
- 1 łyżeczka rozdrobnionej soli morskiej

Połączenie mleczka migdałowego i soli morskiej działa regenerująco na skórę twarzy i ma oczyszczające działanie

SPOSÓB UŻYCIA:

1. Dokładnie wymieszaj olej migdałowy z solą
2. Delikatnie nałóż na twarz
3. Odczekaj 3 minuty
4. Spłucz ciepłą wodą
5. Połączenie soli i olejku leczy skórę i ma oczyszczające działanie



PIEŁĘGNUJĄCA MASECZKA Z MIODU I MIGDAŁÓW

SKŁADNIKI:

- 3 łyżki stołowe mleka
- ½ łyżki stołowej świeżo wyciśniętego oleju z migdałów
- ½ łyżki stołowej startych migdałów

SPOSÓB UŻYCIA:

1. Połącz i wymieszaj składniki w gruboziarnistą i płynną pastę
2. Użyj mikstury do czyszczenia twarzy
3. Przy nakładaniu delikatnie masuj kolistymi ruchami
4. Odczekaj 15 minut dla pełnego działania
5. Spłucz ciepłą wodą

www.gorenje.pl