

HLADNO PREŠANA NERAFINIRANA ULJA

0,25 l – 3 €



U sitnim okruglim sjemenkama **uljane repice** nalazi se do 40% ulja zlatno žute boje, specifičnog okusa i visoke nutritivne vrijednosti. U repičinom ulju je prisutan idealan omjer esencijalnih masnih kiselina omega-3 i omega-6 (1:2).

Repičino ulje ima visoku termičku stabilnost i održivost tj. otpornost prema oksidacijskom kvarenju zbog visokog udjela oleinske masne kiseline (51-75%) i većeg udjela gama tokoferola (prirodni antioksidans).

Repičino ulje je jedno od najbogatijih sa fitosterolima, znanstvena istraživanja utvrđuju količinu 4500-11300 mg/kg ulja. Prema Europskoj agenciji za sigurnost hrane (EFSA) i prema njezinim propisima o nutritivnim i znanstvenim tvrdnjama, dopušteno je na prehrambene proizvode naznačiti preporuku o pozitivnom učinku konzumacije fitosterola 3 g/dan za snižavanje razine LDL kolesterola u krvi.

Repičino ulje ima visok udio fenolnih spojeva, u hladno prešanom ulju najviše su prisutni sinapinska kiselina i kanolol, istraživanja pokazuju njihova antioksidacijska, antikancerogena i antimutagena svojstva.

Hladno prešano repičino ulje zbog dobrog omjera masnih kiselina i visokog udjela fitosterola (dominira beta fitosterol) ima pozitivan utjecaj na kardiovaskularno zdravlje, pretilost, dijabetes tipa II.

Hladno prešano repičino ulje najbolje je koristiti kao salatno ulje te dodavati u hladna i gotova jela, ali i za kratko prženje hrane.

0,25 l – 5 €



Na našim područjima, u vrijeme naših baka, poput mora plavi nasadi lanenih cvjetova bili su čest prizor. Danas se **lan** neopravdano zanemaruje, a iznimna vrijednost njegovog sjemena poznata je tek upućenima u znanja o zdravoj prehrani.

Lan sadrži linolnu (omega-6), oleinsku (omega-9), te palmitinsku masnu kiselinu, a više od polovice masnoća sadržanih u lanu, čini alfa linolenska kiselina (omega-3), što laneno sjeme čini najbogatijim biljnim izvorom omega-3 masnih kiselina (dvostruko većim od ribljeg ulja). Lan je moguće konzumirati kao sjemenke (potrebno ih je samljeti kako bi tijelo moglo iskoristiti njihovu punu vrijednost) ili jednostavnije – u obliku ulja.

Laneno ulje poznato je od pamtivijeka pogotovo u industriji, a zatim i kao dio prehrane. Relativno nedavno se počelo češće spominjati, naročito nakon što su ga nekiiskusni liječnici i terapeuti počeli spominjati kao ključnu kariku u prevenciji i liječenju karcinoma,

naročito u pravilnim omjerima i kombinacijama s drugom hranom, kao što je primjerice svježi kravliji sir. Preporučena dnevna doza unosa je od 1 do 3 velike žlice. Na taj način će ljekovita svojstva ući u organizam i djelovati. Smijete uzimati i manje količine, ali ne i veće. Ova

količina ne bi se trebala prekoračiti.

U prehrani se laneno ulje koristi samo **termički neobrađeno** jer izlaganjem visokoj temperaturi gubi ljekovita svojstva. Bitno je da se upotrebljava **svježe laneno ulje**, kvalitetno skladišteno (u tamnoj zatvorenoj bočici na hladnom mjestu) kako ne bi oksidirali i proizvelo spojeve koji nisu pogodni za organizam.

0,75 l – 6 €



Ulje **suncokreta** vrlo je cijenjeno zbog ugodnih senzornih svojstava i visoke biološke vrijednosti, koja je produkt sastava masnih kiselina i odgovarajućeg sadržaja vitamina E. Od svih jestivih ulja upravo je suncokretovo ulje najbogatije vitaminom E – najvažnijim prirodnim biološkim antioksidansom, koji djeluje u procesima in vivo. Odnos esencijalne linolne kiseline i alfa – tokoferola kod ovog ulja u potpunosti odgovara zahtjevima suvremene ishrane.

Antioksidansi imaju sposobnost neutralizacije slobodnih štetnih radikala i na taj način štite organizam od brojnih degenerativnih bolesti današnjice poput kardiovaskularnih i malignih oboljenja.

0,25 l – 8 €



Sjemenke **konoplje** (*Cannabis sativa*) sadrže 80% esencijalnih masnih kiselina što je više od bilo koje druge biljke. Ljudski organizam ne može proizvesti esencijalne masne kiseline i upravo zbog toga je ova biljka tako ljekovita. Od tih sjemenki proizvodi se i ulje čija ljekovitost leži u savršenom omjeru esencijalnih masnih kiselina omega-3 i omega-6. Omega masne kiseline pomažu u prevenciji od mnogih bolesti krvožilnog sustava te su neophodne za pravilan stanični metabolizam. Konopljino ulje je jedino jestivo ulje koje u svom sastavu ima gama linolensku i steraedonsku kiselinu koje igraju veliku ulogu u našem metabolizmu pod utjecajem stresa.

Ulje konoplje također djeluje protuupalno i ne zatvara pore, što je idealno za problematičnu kožu sklonu ekcemima i aknama.

Istraživanja i zadovoljni korisnici ulja od konoplje potvrdili su da je vrlo učinkovita i za zdravlje noktiju i kose, čini ih čvršćim i sjajnijim. Osobe s atopičnim dermatitisom (ekcemom) nakon korištenja ovoga ulja imaju manje problema sa osjećajem svrbeža, suhoćom i upalnim promjenama na koži.

Konzumiranje konopljinog ulja pomaže u sprječavanju visokog kolesterola i tlaka, povećava izdržljivost, vitalizira, ubrzava zacjeljivanje ozljeda, smanjuje upale, zadržavanje vode u organizmu, poboljšava imunološke funkcije, smanjuje bol i oticanje kod artritisa, ublažava predmenstrualni sindrom, liječi bakterijske infekcije i jača funkcije mozga. Regulira metabolizam. Ako znamo da su kronične upale nerijetko posljedica lošeg imunološkog sustava, a omega 3 masne kiseline ublažavaju upalne procese, upotreba konopljinog ulja preporučljiva je i kod reumatoidnog artritisa, kronične upale mjehura, ulceroznog kolitisa i brojnih drugih upala crijeva.

Ne preporučuje se koristiti ga za kuhanje budući da ne ostaje stabilno pri višim

temperaturama. Najbolje ga je upotrijebiti svježe kao dodatak salatama, umacima, namazima, frapeima, krem juhama i varivima. Izvrsno se slaže u jelima s rižom i drugim žitaricama. Preporuča se 1-3 žličice ulja konoplje dnevno.

0,25 l – 16 €



Lješnjak je neodoljivo ukusan te izuzetno bogat makro i mikro nutrijentima (proteinima, uljima, mineralima i vitaminima). Jezgra lješnjaka obavezan je sastojak zdravih prehrambenih dijeta. Biljno ulje lješnjaka bogato je nezasićenim masnim kiselinama, sadrži tiamin (vitamin B1), vitamin B6, kao i manje količine ostalih vitamina B, te vitamin E. Po sastavu masnih kiselina slično je ekstra djevičanskom maslinovom ulju (visok udio omega-9 i omega-6), što ga čini odličnim prehrambenim uljem. Lješnjak također može reducirati pojavu dijabetesa što se pripisuje sastavu masnih kiselina koje potiču strukturu i funkciju membrana stanice. Nadalje pomaže kod usporavanja pojave demencije, makularne degeneracije i žučnih kamenaca. Hladno prešano ulje lješnjaka lijepe je zlatnožute boje, ugodnog mirisa i finog slatkastog okusa. Zahvaljujući tim svojstvima cijenjeno je u kozmetičkoj i farmaceutskoj industriji.

Velike količine vitamina E hladno prešanom ulju lješnjaka donijele su titulu nenadmašnog „zaštitnog“ faktora i eliksira mladosti u kozmetici, prije svega u čuvanju, njezi i obnavljanju kože nakon četrdesete godine života.

Kako bi se najbolje istaknuo okus lješnjakovog ulja, prelijte ga po salatama, zelenom povrću, povrću kuhanom na pari, kuhanim žitaricama ili tjesteninama. Ulje se također može koristiti u marinadama i raznim umacima.

0,25 l – 20 €



Ljekovita svojstva **bademovog** ulja su u mediteranskim zemljama poznata još od antičkih vremena, a njegova primjena je univerzalna. Ono se koristi za cjelokupnu njegu tijela, ali i u prehrani.

Iznimno je bogato biljnim bjelančevinama, vitaminima A, B1, B2 i B6 te vitaminom E. Osim toga, sadrži i tri vrste esencijalnih masnih kiselina: Omega-3, Omega-6 i Omega-9.

Hladno prešano jestivo nerafinirano ulje badema izrazito je prijatnog okusa i koristi se kao salatno – začinsko ulje u direktnoj ishrani. Osim toga, bademovo ulje ima široku primjenu u farmaceutskoj i kozmetičkoj industriji. Primjenu u kozmetičkoj industriji zaslužilo je zbog lakog upijanja u kožu, ne ostavlja „masne tragove“.

Osim široke primjene u kozmetici, bademovo ulje ima i iznimna ljekovita svojstva. Ono poboljšava intelektualne sposobnosti, ubrzava probavu, snižava kolesterol, jača imunološki sustav, opušta umorne mišiće i djeluje kao antialergen. Bademovo ulje koristi se i u ayurvedi zbog sposobnosti čišćenja jetre. Bademovo ulje dobiva se ekstrakcijom iz suhih plodova badema, a jedno je od najstabilnijih biljnih ulja, bogate arome i ljekovitih sastojaka dugog trajanja. Osobito se preporučuje nerafinirano odnosno hladno prešano bademovo ulje, s obzirom da u takvom postupku obrade ne gubi svoja svojstva zbog izloženosti visokim temperaturama.
