

Zašto su zdrava hladno prešana ulja?

Ulja su ponovo u modi! Jedite masno – jedite zdravo, preporučuju nutricionisti. Tajna je, naravno u ravnoteži i kvalitetnim hladno prešanim, nerafiniranim uljima u kojima su očuvana ljekovita svojstva. Dr. sc. Marko Obranović i drugi predstavljaju priručnik „Hladno prešana ulja“ koji nam donosi savjete o korištenju i blagodatima nerafiniranog ulja

Marija Andrijašević, dipl. inž. nutricionizma i Matilda Ivaniš Knez, dipl. inž. prehrambene tehnologije iz Biovege objašnjavaju razliku hladno i toplo prešanih ulja:

Po procesu proizvodnje ulja dijelimo na hladno i toplo prešana. U procesu hladnog prešanja ulja masa zdrobljenih sjemenki ili plodova preša se bez dodatka toplinske energije na maksimalno 40-50 °C, te se odmah kroz sito grubo filtrira i sprema u boce. Intenzivnija su po okusu i dobiva ih se manje iz iste količine smjese nego toplo prešana ulja. Nakon prvog hladnog prešanja dobiva se ulje nativ i sadrži maksimalno 2% nezasićenih kiselina. Ako je taj postotak još niži, maksimalno 0,8%, govorimo o extra nativ ulju, koje je prirodno, dobiveno direktno iz biljke, te najbolje kvalitete. Industrijska ulja su iznimno manje kvalitete od ekoloških hladno prešanih ulja. Nije strano da se za proizvodnju navedenih koriste i genetski modificirane biljke, a pri ekstrakciji ulja koriste se previsoke temperature. Dio procesa uključuje korištenje otrovnih kemikalija kao što je heksan, naftni derivat, radi izvlačenja sve većih količina ulja. Osim što je kancerogen, kod čovjeka može izazvati i ovisnost.

„Hladno prešana ulja“ nov je praktični priručnik u seriji „Čudotvorne namirnice“ koji donosi znanstveno potvrđene informacije o dvadesetak najljekovitijih ulja na svijetu, od onih poznatih i udomaćenih poput maslinovog, sezamovog, suncokretovog i sve popularnijeg kokosovog i konopljinog ulja, do egzotičnih i rijetkih ulja poput ulja koštica marelica, sachaincha ulja, ulja noćurka i boražine, ulja crnog kima, podlanka i sibirskog cedra da spomenemo neka od njih. Naučite odabrati pravo ulje za sebe, bilo da se radi o prehrani ili kozmetici.

Iz ovog praktičnog priručnika saznajte:

- zašto su nam ulja potrebna i korisna
- koje su dobrobiti hladno prešanih ulja

- karakteristike i nutritivni sastav više od dvadeset ulja
- praktične savjete i recepte za upotrebu u kuhinji
- raznovrsne recepte za učinkovite prirodne kozmetičke pripravke

U istoj seriji, Čudotvorne namirnice, do sada su objavljeni naslovi [Konoplja](#), [Soda bikarbona](#), [Limun](#), [Češnjak](#), [Kokosovo ulje](#).

Izdavač: Planetopija

Cijena: 55,00 kn