



Look • Taste • Enjoy

В настоящем издании Вашему вниманию предлагается общий обзор разнообразных кулинарных масел и их особых свойств, а также обзор кулинарных масел, доступных в магазине VOM FASS. После представления общей информации о каждом типе масла мы расскажем о маслах этого типа, доступных в магазинах VOM FASS, в соответствии со следующими заголовками: "Растения и производство масла", "Использование в кулинарии", "Здоровье и косметика", "Совет" и "Термостойкость, содержание жирных кислот, витамины".

В случае масел из трав или пряностей, перечислены только доступные в магазине VOM FASS, так как их характеристики в основном (кроме естественных изменений вкуса и аромата) идентичны тем маслам, которые использовались в качестве их основы (часто это оливковое масло первого холодного отжима).

Приятного чтения!

Ваша команда VOM FASS

История	3
Масло и здоровье	4-5
Масло и красота	6-7
Масло и кулинария	8-9
Продукты	
Оливковые масла	10-13
Ореховые масла	14-23
Масла из семян	24-31
Оздоровительные масла	32-37
Масла из трав и пряностей	38-41
Хранение	42
Качество	43
Кулинарное использование растительных масел	44
Классификационная диаграмма жирных кислот	45
Состав жирных омега кислот	46
Таблица P/S-кислот	47
Издательство	47



Высокое энергосодержание (калорийность) продуктов, сегодня являющееся главной проблемой, на протяжении веков было решающим фактором в процессе выживания человечества.

Охотники и сборщики раннего Палеолита во время поиска пищи обнаружили первые семена масличных культур. А именно такие, как семена подсолнечника, семена мака, льняные семена и семена кунжута, преимущество которых заключалось в том, что они могли храниться на протяжении долгого времени и не должны быть немедленно съедены. Сегодня общеизвестно, что кунжут является одним из старейших культивируемых растений. Во времена фараонов кунжутное масло, в дополнение к оливковому и ореховому, использовалось не только в качестве продукта питания, но и в качестве косметического средства. Немного позже, в древности римляне и греки стали инициаторами расширения торговли оливковым маслом.

Сегодня врачи и специалисты по вопросам питания в подавляющем большинстве соглашаются: растительные масла являются важными продуктами питания для создания сбалансированного рациона.

Ассортимент масел никогда не был так богат, как сегодня. Мы хотели бы воспользоваться этой возможностью и в нашей брошюре представить Вам богатый разнообразный мир масел.

Краткое определение: термины "жир" и "масло" по существу имеют одно и то же значение, за исключением того факта, что при комнатной температуре масло имеет жидкую консистенцию, а жир - твердую.

Потребление жиров или масел в основном полезно. Здесь важно есть правильные жиры или масла в правильных количествах. Так создается оптимальный рацион и положительное влияние на здоровье.

Можно различить два основных типа жиров:

- животные и
- растительные

Эти жиры основаны на различных жирных кислотах, которые могут быть условно разделены на

- насыщенные жирные кислоты (содержащиеся во всех, но в основном в животных жирах)
- мононенасыщенные жиры (например, содержащиеся в оливковом масле)
- полиненасыщенные жиры (содержащиеся в орехах, растительных маслах или рыбьем жире)

Хотя употребление насыщенных жиров не является ни необходимым, ни нерекомендованным, на самом деле мы едим их слишком много. Часто мы даже об этом не подозреваем. Основным источником насыщенных жиров являются мясные и магазинные готовые к употреблению продукты.

Некоторые полиненасыщенные жиры, которые содержат *линолевую* и *линоленовую кислоты* – более известные как *Омега 6* и *Омега 3 жирные кислоты* (к группе которых они принадлежат) – входят в состав незаменимых жирных кислот. Оптимальное питание обеспечивает сочетание обеих жирных кислот.

“Полезные жиры” – “вредные жиры”

Несмотря на то, что жиры являются важным источником энергии для функционирования нашего организма, нужно быть избирательными по отношению к жирам, которыми мы "балует" или "нагружаем" наши тела.

В принципе, жиры, которые приносят пользу человеческому организму, содержат ненасыщенные жирные кислоты. К сожалению, люди в развитых странах едят слишком много насыщенных жирных кислот, которые являются опасными для человеческого организма и содержат слишком мало незаменимых жирных кислот.

Целый ряд международных исследований доказывает, что незаменимые жирные кислоты существенно снижают риск заболевания различными типами рака, инфарктами, аллергиями, артритом, экземой, инфекционными заболеваниями и уменьшают депрессию и чувство усталости.

Поэтому ограничивать диетами количество жиров и масел, особенно содержащих незаменимые жирные кислоты, вредно. Из-за боязни поправиться мы ограничиваем потребление необходимых, жизненно важных продуктов питания и, таким образом, увеличиваем риск заболевания. То же самое происходит и при избыточном потреблении насыщенных жиров (в первую очередь твердых жиров), содержащихся в готовых к употреблению продуктах, мясе и большинстве маргаринов, продающихся на рынке. Они не имеют никакой питательной ценности: они и не нужны, хотя организм может использовать их для получения энергии.

Диаграмма, показывающая жирнокислотный состав растительных масел: стр. 45



Большинство натуральных растительных масел могут быть использованы и в качестве массажных масел. Так называемые "жирные масла", по классификации эфирных масел, делают кожу гладкой, мягкой и эластичной. В отличие от минеральных, растительные масла поглощаются верхними слоями кожи и, следовательно, могут активировать функции кожи изнутри. Как правило, предпочтение отдается маслам, обладающим своим собственным легким натуральным запахом, например, таким как миндальное масло или кунжутное масло холодного отжима.

Почти все продукты для ухода за кожей, такие как кремы и лосьоны, содержат масла и жиры. То же самое можно сказать и о продуктах питания. Большинство обычных продуктов содержит производные масла или денатурированные, извлеченные, рафинированные растительные жиры. Высококачественные растительные масла холодного отжима являются основой качественных массажных масел и кремов, питающих кожу.

На самом деле не удивительно, что многие растительные масла, применяющиеся в лечебных целях, действуют лучше, если используются как внутренне, так и наружно. Так, например, масло энотеры для лечения сухой, раздраженной кожи, или масло семян черного тмина для лечения аллергии, будут более эффективными, если одновременно наносить их на кожу и принимать в качестве пищевых добавок.



Важные питательные вещества, первоначально содержащиеся в продуктах питания, разрушаются даже до того, как еда оказывается у нас на столе. В сущности, это зависит от выбранного типа пищи (обработанная/ необработанная), способа хранения и приготовления.

В зависимости от того, как готовится блюдо - жарится, тушится или варится - жир или масло всегда подвергаются воздействию различных температур. Решающим фактором их пригодности, по существу, является содержание в них жирных кислот. Именно они определяют, подходит ли данное масло для конкретного типа приготовления, или нет. Не менее важную роль играет и тип фильтрации.

Холодные блюда

Подходят любые масла, даже содержащие высокий процент полиненасыщенных жиров. Масла первого отжима с высоким процентом ненасыщенных жиров, такие как сафлоровое масло, подсолнечное масло, рапсовое масло, соевое масло, кунжутное масло, оливковое масло и масло льна.

Тушение

При приготовлении пищи методом тушения или варки происходит испарение жидкости из продуктов. Таким образом, температура масла не превышает 100°C/212°F и поэтому могут быть использованы все вышеперечисленные масла, в том числе и оливковое.



Жарка, фритюр, гриль

Существует множество рецептов, которые рекомендуют жарить продукты. Однако советовать такой способ приготовления без зазрения совести нельзя. Как только во время жарки при слишком высоких температурах продукт становится коричневым, питательные вещества в этих “коричневых областях” уничтожаются. При жарке или приготовлении во фритюре температура достигает 200°C/392°F, а при приготовлении на гриле температура повышается до 250°C /482° F.

Итак, при подобном методе приготовления не должны использоваться масла, богатые полиненасыщенными жирами, так как при взаимодействии с высокими температурами они будут разрушены или химически изменены. Масла и жиры для жарки или фритюра должны состоять в основном из насыщенных жиров, таких как кокосовые или пальмовые жиры. Насыщенные жиры химически менее активны, но это не делает их менее ценными для человека, чем ненасыщенные жиры. Сливочное масло и маргарин не подходят ни для жарки, ни для фритюра, так как содержащийся в масле молочный протеин, горит, а ненасыщенные жиры маргарина чувствительны к высоким температурам.

Выпечка

Для выпечки отлично подходит сливочное масло, а также некоторые ореховые масла, так как из-за присутствия воды температура внутри выпечки не поднимается выше 100°C/212°F, точно так же, как и в случае тушения. Сливочное масло или растительные жиры, такие как кокосовый, рекомендуется использовать для смазывания форм для выпечки или натирать ими поверхность выпеченных изделий.



Растения и производство масла

Оливковое дерево вырастает до 20 м (65 футов) в высоту. Это традиционная для Средиземноморского бассейна древесная культура. Оливка - односемянный косточковый плод овальной, почти круглой, формы. Его цвет изменяется в зависимости от степени зрелости - от светло-зеленого и зеленого цвета до красноватого, фиолетового и черного. Существуют разные способы сбора урожая. Плоды могут собираться вручную, стряхиваться с дерева или подбираться с земли. На больших плантациях они обычно собираются при помощи специальной техники. Качество и вкус масла зависят от степени зрелости и типа оливок, способа сбора урожая, и бережного обращения с ними на всех этапах производственного процесса.

Сначала оливки измельчают. Затем из них получают масло либо путем выдавливания, либо центрифугированием при температуре менее 40°C / 105°F.

Урожай с одного дерева составляет примерно 20 кг (40 фунтов), из которых получается около 3-4 литров (примерно 6-8 пинт) оливкового масла.

Сегодня, как и в прошлом, около 80 процентов затрат на производство высококачественных оливковых масел экстра-класса обусловлены трудоемкостью процессов выращивания дерева и сбора урожая.

Английский термин "extra-virgin olive oil" (оливковое масло экстра-класса) соответствует итальянскому "Olio extra vergine (di oliva)" или испанскому "Aceite de oliva virgen extra". Цвет может изменяться от золотисто-желтого до изумрудно-зеленого, а вкус - от травянистого до острого и фруктового.

Есть точные описания качества оливкового масла, установленные законом - вот некоторая информация о них:

Оливковое масло экстра-класса (первого холодного отжима)

Это самый высший сорт. Способ отжима и извлечения масла чисто механический, без добавления растворителей или других химических добавок. Может содержать не более 0,8% свободных кислот. Чем ниже температура отжима, тем выше качество масла. Чтобы оливковому маслу был присвоен класс "первого холодного отжима", температура отжима не должна превышать 27°C / 80,6° F.

Оливковое масло первого прессования

Это также оливковое масло высшего качества, извлеченное механическим способом. Может содержать не более 2% свободных кислот (два грамма на 100 граммов масла).

Оливковое масло

Это смесь оливкового масла первого прессования и рафинированных оливковых масел. Максимальное содержание свободных кислот - 1%. Первоначально производится как оливковое масло первого отжима. Если полученное масло не отвечает требованиям для масел экстра-класса, оно очищается - как большинство растительных масел - и смешивается с ароматическим оливковым маслом.

Остаточное оливковое масло

Производится из масла, полученного из остатков прессования оливок, смешанного с маслом, полученным непосредственно из оливок. Максимальная доля свободных жирных кислот составляет 1 г на 100 г масла.

Использование в кулинарии

Оливковое масло используется для приготовления как холодных, так и жареных и тушеных блюд.

Здоровье и косметика

Оливковое масло высоко ценилось в течение многих веков из-за его болеутоляющих и противовоспалительных свойств. Из-за успокаивающего и восстанавливающего эффекта рекомендуется применять для сухой и шелушащейся кожи. Также используется в качестве базового масла для растительных экстрактов и производства мягкого мыла. Однако из-за жирной консистенции впитывается в кожу очень медленно. В натуропатии оливковое масло используется для лечения широкого спектра заболеваний (например, заболеваний позвоночных дисков, болей в спине и мышцах, сердечнососудистых заболеваний, расстройств желудка и кишечника и т.д.).

Особенности

Имеет высокое содержание жирных кислот.

Совет: Используйте в качестве массажного масла и базового масла для мацерации.

Термостойкость: Оливковые масла экстра-класса не должны нагреваться больше, чем до 180°C / 355°F, а рафинированные оливковые масла не выше 210°C / 410°F!

Жирные кислоты: Насыщенные (+), мононенасыщенные (++++), полиненасыщенные (+)

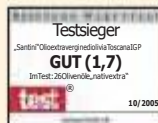
Витамины: Витамин Е (+), Витамин К (++) , Витамин А (+)



FASSINATION

Оливковое масло экстра-класса di Oliva Toscano I.G.P.

Это оливковое масло премиум класса производится исключительно из отборных, собранных вручную, неповрежденных оливок, которые осторожно обрабатываются до получения золотисто-желтого или зеленоватого мерцающего масла с интенсивным, травянистым и слегка терпким ароматом.



Оливковое масло экстра-класса di Oliva Toscano I.G.P.

Тщательного холодного отжима с низким содержанием кислоты, это оливковое масло входит в число лучших масел Тосканы. Его вкус напоминает чертополох и миндаль.

Оливковое масло экстра-класса di Oliva Toscano I.G.P.

Это первоклассное оливковое масло произведено из органически выращенных оливок. В сочетании с ореховыми или грибными салатами его вкус напоминает артишок, чертополох и миндаль.

Olio extra vergine di Oliva

Это нефilterованное оливковое масло (доступно сезонно) мерцающего зеленого цвета со свежим травянистым ароматом и перечными нотами. Гармонично сочетается со всеми салатами и блюдами итальянской кухни.

FASSINATION

Оливковое масло экстра-класса

Оливковое масло, полученное из сорта оливок “Koroneiki”, выращиваемого сельскохозяйственным кооперативом Критса на острове Крит. Его зелено-желтый цвет и травянистый аромат идеально подходят для салатов, всех видов рыбы и в качестве основы для фруктовых заправок.

Aceite di oliva virgen extra

Только первоклассные, органически выращенные андалузские маслины используются для производства этого испанского оливкового масла холодного отжима. Отличается золотисто-желтым цветом и фруктовыми, травянистыми и ореховыми нотами.

OLIVE OILS
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA



Растения и производство масла

Грецкие орехи - плоды дерева грецкого ореха. Орехи собираются осенью. После высыхания их очищают от твердой скорлупы и выжимают. В некоторых странах перед отжимом орехи обжаривают. Ореховое масло - жидкое масло бледно-желтого или бледно-зеленого цвета. Масло холодного отжима имеет приятный ореховый вкус.

Использование в кулинарии

Масло не должно нагреваться. Ореховое масло используется для заправки холодных блюд. Благодаря своему ореховому вкусу оно хорошо сочетается с салатами.

Здоровье и косметика

Ореховое масло положительно влияет на печень, дыхательные пути и обмен веществ. Так как ореховое масло относится к быстро высыхающим маслам, оно хорошо подходит для ухода за кожей, особенно для комбинированной кожи, склонной к жирности. Оно быстро впитывается в кожу и поэтому хорошо подходит для применения в косметических целях, например, в неразбавленном виде его можно использовать вместо бальзама для губ.

Особенности

Имеет высокое содержание полиненасыщенных жирных кислот. Ореховое масло имеет довольно короткий срок годности и может храниться всего в течение 3 месяцев. Лучше хранить в холодильнике.

Совет: Используется в качестве связующего элемента масляных красок.

Термостойкость: Низкая

Жирные кислоты: Насыщенные (+), мононенасыщенные (+), полиненасыщенные

Витамины: Витамин Е (++) , Витамин К (+)

Ореховое масло

Чечевица, фасоль, салаты, десерты – только капля масла грецкого ореха приведет в восторг даже самых взыскательных гурманов.

Это масло идеально для листовых салатов с орехами или ростками фасоли, а также для пряных салатов, таких как кресс-салат, салаты с чечевицей или с сыром.





Растение и производство масла

Лесной орех растет на кустарнике. Масло изготавливается методом холодного отжима измельченных орехов. В некоторых странах перед отжимом орехи обжариваются. Масло имеет желтый, почти янтарный цвет и ореховый вкус и аромат.

Использование в кулинарии

Масло используется для приготовления холодных блюд, а также для жарки, тушения и выпечки. В пищевой промышленности масло лесного ореха используется в хлебобулочных изделиях. Любые отварные овощи перед подачей на стол могут быть приправлены этим маслом.

Здоровье и косметика

Это масло используется, прежде всего, в косметических средствах (мази, шампуни). Обладает выравнивающим и тонизирующим эффектом. Улучшает циркуляцию крови в коже, способствует поддержанию ее упругости и эластичности. Масло лесного ореха - идеально подходит для жирной и комбинированной кожи в борьбе с акне. Быстро впитывается в кожу и поэтому хорошо подходит для дневных кремов.

Особенности

Обладает высоким содержанием олеиновой кислоты.

Совет: Используйте в качестве массажного масла. Масло из обжаренных орехов менее пригодно для косметических средств.

Термостойкость: Масло лесного ореха не должно нагреваться до температуры, превышающей 180° C / 355° F. Не используйте для жарки!

Жирные кислоты: Насыщенные (+), мононенасыщенные (++++) , полиненасыщенные (+)

Витамины: Витамин E (++)



Масло из лесного ореха

Ни с чем не сравнимый аромат этого высококачественного масла, сделанного виртуозом в производстве масел Жан-Марком Монтеготтеро, превращает каждое блюдо в кулинарный шедевр. Из-за щадящего способа обработки и тонкой фильтрации наше масло не подходит для жарки.

Растение и производство масла

Миндальное дерево - розоцветное растение, вырастающее до 7 м (22 футов) в высоту. Плоды миндального дерева - костянка, ботанически похожая на персик. Как древесная культура миндальное дерево распространено в Средиземноморском бассейне и в США. В твердой скорлупе находится съедобная косточка, которую мы знаем как миндаль. Миндальное масло получают методом холодного отжима зрелых семян сладкого или горького миндаля. Различие между сладким и горьким миндалем заключается в содержании в них амигдалина, отвечающего за горький вкус. Обычно в обоих случаях, масло называют просто миндальным. Масло холодного прессования имеет темно-желтый цвет, мягкий, ореховый вкус и очень характерный миндальный запах.

Использование в кулинарии

Масло сладкого миндаля реже используется в кулинарии, но иногда применяется для приготовления некоторых холодных блюд и, конечно, для ароматизации сладостей (например, миндального печенья). Масло горького миндаля в небольших количествах используется для придания аромата ликерам и продуктам питания. В больших количествах масло горького миндаля может быть ядовитым. Лучше всего его использовать для ароматизации десертов. Хотя оно и подходит для жарки, но не используется для этой цели, поскольку считается драгоценным и изысканным продуктом.

Здоровье и косметика

Миндальное масло хорошо подходит для ухода за кожей и как масло для ванн. Обладает успокаивающим, смягчающим и защитным эффектом. Особенно подходит для сухой кожи, склонной к появлению трещин, шелушения или экземы. Ценится из-за своей мягкости. В составе крема смягчает и увлажняет кожу. Благодаря бережному воздействию подходит для косметических продуктов по уходу за младенцами. В натуропатии его применяют при проблемах с желудком и кишечником.

Особенности

Обладает высоким содержанием олеиновой кислоты.

Совет: Осторожно при аллергии на орехи!! Используется в качестве массажного и базового масел.

Термостойкость: Слабая

Жирные кислоты: Насыщенные (+), мононенасыщенные (++++) , полиненасыщенные (++)

Витамины: Витамин E (++)

Huile vierge d'Amandes Douces Это превосходное миндальное масло с его нежной консистенцией идеально подходит для маринадов и придания яркости вкусу и аромату соусов и холодных блюд.



Растение и производство масла

Арахис - травянистое растение с глубоким стержневым корнем и вертикальным стеблем, вырастающее до 20-50 см (8-20 дюймов) в высоту. Культивируется повсеместно в тропических и субтропических климатических зонах. Плоды имеют морщинистую оболочку, содержащую от 1 до 4 семян. Семена покрыты красной, коричневой или фиолетовой оболочкой. Арахисовое масло выжимается либо непосредственно из очищенных орехов, либо из обжаренных измельченных орехов. Масло имеет бледно-желтый цвет и характерный ореховый вкус и аромат.

Использование в кулинарии

Арахисовое масло незаменимо для азиатской кухни. Оно используется для жарки, обжаривания, приготовления во фритюре, для соусов, майонезов, салатов и овощных блюд.

Здоровье и косметика

Это масло прекрасное средство для ухода за телом и кожей головы. Однако впитывается в кожу очень медленно. Кроме того, используется для ухода за младенцами и за детьми раннего возраста. Оказывает положительный смягчающий эффект при борьбе с перхотью и дерматитом. Арахисовое масло также является превосходной добавкой для ванны, особенно в случаях хронической сухой экземы (не используйте при острых воспалениях кожи). В качестве базового масла хорошо подходит для массажей, особенно при болях в спине, нарушениях кровообращения и для профилактики ревматизма. Стимулирует гормональный баланс и мозговую деятельность, обладает очищающим действием.

Особенности

Срок годности закрытого масла около 2 лет.

Совет: Осторожно при аллергии на орехи!! Не используйте для жирной кожи!!

Термостойкость: Может быть нагрето до температуры 230° C / 445° F.

Жирные кислоты: Насыщенные (+), мононенасыщенные (+++), полиненасыщенные (++)

Витамины: Витамин E (++), Витамин K (+)

из обжаренного арахиса

Вкусное и питательное арахисовое масло - жизненно важный ингредиент в приготовлении азиатских блюд, но может использоваться и для придания сырым салатам и овощам необычного вкуса.

Вы можете нагревать арахисовое масло до очень высоких температур. Идеально подходит для жарки и приготовления WOK-блюд. Прикосновение Азии всегда будет витать в воздухе, а прекрасное масло придаст всем салатам и овощам свой сильный жареный вкус.

Растение и производство масла

Кедровые сосны, характерные для северной части Средиземноморского бассейна, могут вырасти до 30 метров (100 футов) в высоту. Толстые овальные сосновые шишки имеют большие 2-сантиметровые (около 1 дюйма) семена, выпадающие из шишки при созревании. Для добычи масла шишки собирают до выпадения семян и выкладывают для просушки на солнце. Созревшие выпавшие орехи собирают и делают из них масло методом холодного прессования. Масло кедрового ореха - эфирное, ароматическое масло бледно-желтого цвета.

Использование в кулинарии

Используется для холодных блюд: овощей, рыбы, морепродуктов и заправки салатов.

Здоровье и косметика

Масло известно как тонизирующее. Борется с синдромом хронической усталости и повышает физическую и умственную работоспособность. Может оказать благотворное влияние на аллергию, гастрит и психопатологические расстройства, которые выражаются в сверхраздражении симпатической нервной системы (усталость/истощение, низкая трудоспособность, плохой сон, частые нервные срывы и головные боли).

Совет: Используйте в средствах по уходу за деревянными изделиями для придания древесине естественного блеска.

Термостойкость: Можно только слегка подогреть

Жирные кислоты: Насыщенные (+), мононенасыщенные (++), полиненасыщенные (+++)

Витамины: Витамин E (+), Витамин K (+)

Huile vierge de Pignons de Pins

FASSINATION

Это первоклассное, ореховое, ароматическое масло добывается из семян сосновой шишки и подходит для холодных блюд, а также в качестве приправы и заправки для салатов и овощей.



Растение и производство масла

Фисташка - плод фисташкового дерева. Место произрастания фисташкового дерева или кустарника - Центральная и Западная Азия. Деревья вырастают до 12 метров (40 футов) в высоту и могут достигать возраста 300 лет. Культивируются с древности. Семена овальной формы в тонкой, твердой оболочке. Цвет ядра от зеленого до коричневого. Темно-зеленое ароматное фисташковое масло получают из созревших орехов методом холодного отжима. В некоторых странах перед отжимом орехи обжаривают.

Использование в кулинарии

Масло используется для заправки салатов и легких блюд. Особенно хорошо подходит для ароматизации десертов.

Здоровье и косметика

Фисташковое масло, обладающее превосходным увлажняющим эффектом, во многом похоже на миндальное. В народной медицине использовалось в качестве средства против абсцессов, ушибов, ран и склероза печени.

Совет: Используйте в качестве массажного и базового масел. Осторожно при любой аллергии на орехи!!

Термостойкость: Можно только слегка подогреть

Жирные кислоты: Насыщенные (+), мононенасыщенные (+++), полиненасыщенные (++)

Витамины: Витамин E (+)

Huile vierge de Pistache



Хорошо подходит для добавления завершающего штриха салатам. А замена им сливочного масла или маргарина в выпечке - настоящее удовольствие. Как вам фисташковые булочки? Очень вкусно с омарами и копченым лососем.

Растение и производство масла

Аргана - один из старейших видов деревьев в мире, распространенный в Марокко в области между Эс-Сувеирой и Агадиром. Приносит плоды несколько раз год. Фрукты похожи на оливки и несъедобны. Орехи, содержащиеся в мякоти плода, в три раза больше лесных орехов. Согласно традиционному производственному способу Берберов, фрукты собирают и высушивают в период между июлем и сентябрем. После отбора "орехи" осторожно обжаривают на открытом огне и измельчают до пастообразного состояния в каменной ручной мельнице. Перед отжимом в образовавшуюся массу добавляют немного воды. Для производства 1 литра (2 пинт) масла необходимо 20 кг (около 40 фунтов) "Арганового миндаля". Масло имеет золотисто-желтый цвет и ореховый аромат. Аргановое масло холодного отжима из необжаренного "миндаля" на вкус более нейтрально.

Использование в кулинарии

Используется прежде всего для холодных блюд и приправ. Его ореховый вкус хорошо сочетается с салатами. Пшеничный хлеб с аргановым маслом будет прекрасным завтраком.

Здоровье и косметика

Аргановое масло защищает кожу от пересушивания и делает ее гладкой. Может использоваться при ожогах, покраснениях кожи и нейродермитах. В Марокко традиционно используется против прыщей, ветрянки и кожных заболеваний.

Термостойкость: Аргановое масло можно слегка нагреть

Жирные кислоты: Насыщенные (++) , мононенасыщенные (+++), полиненасыщенные (++)

Витамины: Витамин E (+++)



из Марокко, холодного отжима, из органически выращенных продуктов

Это специальное масло с тонкими жареными нотами и оттенком лесного ореха нашло свое место на кухнях гурманов во всем мире. Хорошо подходит к блюдам восточной кухни, дичи и питательным салатам.



Растение и производство масла

Это масло холодного прессования возникло в результате органического контролируемого культивирования. В его составе акцент сделан на олеиновые кислоты, извлеченные из косточек абрикосов. Уникальное масло с нежной консистенцией, тонким фруктовым ароматом и характерными нотами миндаля и марципана.

Использование в кулинарии

Масло из косточек абрикоса подчеркивает и усиливает вкус холодных блюд. Также может использоваться для внесения заключительных штрихов в блюда из риса, соусы для салатов и дипы к фондю. К тому же применяется для заправки мюсли и десертов и при изготовлении конфет и кондитерских изделий.

Здоровье и косметика

Это масло, добываемое из абрикосовых косточек, на протяжении веков использовалось в косметических и лечебных целях. Ингредиенты и лечебные способности делают его похожим на миндальное масло: богато ненасыщенными жирами и эффективно в борьбе с тусклой, "уставшей" кожей. Масло абрикоса делает кожу мягкой и эластичной, быстро впитывается. Используется для уменьшения морщин и предотвращения преждевременного старения кожи, защищает кожу и способствует ее регенерации. Кроме того обладает заживляющим, стимулирующим и успокаивающим эффектом.

Термостойкость: Слабое нагревание

Жирные кислоты: Насыщенные (+), мононенасыщенные (++++), полиненасыщенные (++)

Витамины: Витамин E (+)

холодного отжима, из органически выращенных продуктов

Это превосходное масло обладает нежной консистенцией и характерным тонким ароматом миндаля и марципана. Прекрасно подходит к маринадам и соусам, а также в качестве ароматизатора для холодных блюд.

Растение и производство масла

Масло авокадо, появившееся из Новой Зеландии, произведено методом холодного отжима без кожуры и семян, фильтрованное и неочищенное. Зеленое, немного вязкое масло, полученное из спелой мякоти авокадо, богато олеиновыми кислотами и витаминами A, D и E. Обладает мягким, ореховым вкусом и ароматом свежего авокадо. Из-за щадящего режима фильтрации может появиться небольшой осадок. Это натуральные вещества, ни в коем случае не вызывающие уменьшения качества масла.

Использование в кулинарии

Масло авокадо на 85% состоит из ненасыщенных жиров. Может быть нагрето до температуры 240° C / 464° F и поэтому может использоваться для жарки. Также подходит для салатов и маринадов.

Здоровье и косметика

Масло авокадо - высококачественное растительное масло для приготовления пищи, которое, благодаря особым свойствам его активных компонентов может использоваться и в косметических целях. Масло авокадо защищает кожу, предотвращая сухость и растрескивание. Масло легко наносится на кожу и быстро впитывается. Подходит для ухода и защиты любого типа кожи, а также для ухода за кожей головы и волосами. При помощи добавления эфирных масел могут быть составлены средства для ухода за любым типом кожи. Кроме того, масло поддерживает процесс заживления ран и оказывает регенерирующее действие.

Термостойкость: Не нагревать выше 180° C / 356° F

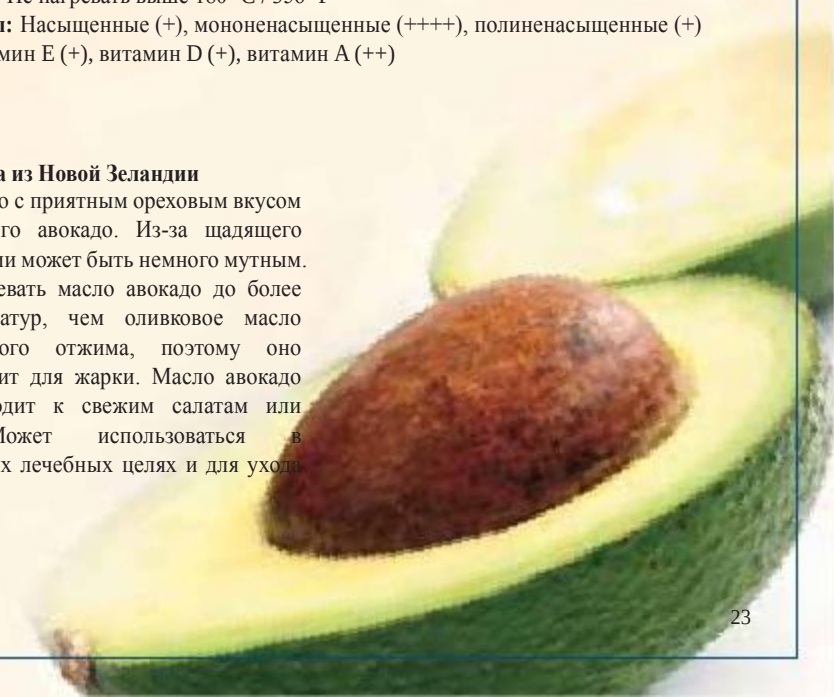
Жирные кислоты: Насыщенные (+), мононенасыщенные (++++), полиненасыщенные (+)

Витамины: Витамин E (+), витамин D (+), витамин A (++)

холодного отжима из Новой Зеландии

Зеленоватое масло с приятным ореховым вкусом и нотами свежего авокадо. Из-за щадящего метода фильтрации может быть немного мутным. Вы можете нагревать масло авокадо до более высоких температур, чем оливковое масло первого холодного отжима, поэтому оно идеально подходит для жарки. Масло авокадо прекрасно подходит к свежим салатам или маринадам. Может использоваться в профилактических лечебных целях и для ухода за кожей.

x





Растение и производство масла

Рапсовое семя - одна из старейших зерновых культур мира. Самая важная масличная культура, выращиваемая в умеренных климатических зонах. Используется исключительно для производства масла. Рапсовое масло производится из семян методом отжима. Цвет масла от бледно-желтого до янтарного. Имеет очень легкий запах. Вкус в основном нейтральный. Масла холодного отжима имеют характерный запах рапсового семени и иногда могут иметь немного горький вкус. Рапсовое масло используется почти во всех отраслях промышленности.

Использование в кулинарии

Рапсовое масло можно использовать для холодных и жареных блюд. Это одно из наиболее часто используемых пищевых масел. Рафинированное рапсовое масло также подходит для приготовления еды на гриле и во фритюре.

Здоровье и косметика

Рапсовое масло хорошо подходит для ухода за кожей, однако может привести к раздражению чувствительной кожи. В нетрадиционной медицине используется для лечения сердечнососудистых заболеваний. В сочетании с небольшим количеством подсолнечного масла является хорошей базой для мягкого мыла.

Термостойкость: Масло экстра-класса не должно нагреваться больше чем до 190° C / 375° F, а рафинированное выше 210° C / 410° F!

Жирные кислоты: Насыщенные (+), мононенасыщенные (++++), полиненасыщенные (++)

Витамины: Витамин E (++) , Витамин K (++++), Витамин A (+)

холодного отжима, из органически выращенных продуктов

Его ореховый аромат и медовый желтый цвет делают его идеальным для листовых салатов и сырых овощей, а также для маринадов и соусов. Также подходит для обычного приготовления и обработки паром. Рапсовое масло отличается своими сбалансированными пропорциями полезных жирных кислот и содержанием линоленовой кислоты, омега-3 жирных кислот.

Растение и производство масла

Кукуруза - растение, корни которого уходят в “Новый Свет”. Как масличная культура играет второстепенную роль. Масло производится из зародышей кукурузы методом экстракции. Масло холодного отжима почти никогда не предлагается для продажи. Экстрагированное масло имеет красноватый цвет, выжатое - золотисто-желтый. Имеет слабый характерный запах и вкус.

Использование в кулинарии

В пищевой промышленности кукурузное масло обычно используется для производства маргарина, майонеза и т.д. Кукурузное масло широко используется в кулинарии, хотя лучше всего подходит для холодных блюд.

Здоровье и косметика

Кукурузное масло используется при создании средств для ухода за волосами и мыла. Делает кожу мягкой и эластичной. В натуропатии кукурузное масло используется для лечения сердечнососудистых заболеваний.

Совет: Используйте в продуктах для ухода за кожей.

Термостойкость: Рафинированное кукурузное масло может быть нагрето до температуры 200° C/390° F. Кукурузное масло холодного отжима нагревать до высоких температур нельзя.

Жирные кислоты: Насыщенные (+), мононенасыщенные (++) , полиненасыщенные

Витамины: Витамин E (+++) , Витамин K (+++) , Витамин A (++++)

Лучше всего подходит для приготовления любых салатов и сырых и вареных овощей. Идеально подходит для выпечки и жарки, потому что может быть нагрето до очень высоких температур.





Растение и производство масла

Подсолнечник - одна из важнейших масличных культур. Место его происхождения - Западное побережье Америки. В Европу был привезен в 16 веке из Мексики. Масло производится из зрелых, очищенных от шелухи семян, методом холодного прессования или экстракции. Масло холодного прессования имеет бледно-желтый цвет и приятный мягкий вкус и аромат семян подсолнечника. Масло горячего прессования немного темнее и имеет специфический пряный вкус.

Использование в кулинарии

В пищевой промышленности используется для производства маргарина, приправ для салатов и майонеза. Широко применяется в кулинарии.

Здоровье и косметика

Подсолнечное масло хорошо подходит для дневных кремов, лосьонов для тела и ухода за жирной кожей. В натуропатии используется для лечения заболеваний суставов, проблем с почками и плохого кровообращения.

Совет: хорошо сочетается с листовыми салатами.

Термостойкость: Рафинированное подсолнечное масло может быть нагрето до температуры 200° С / 390° F. Подсолнечное масло холодного прессования должно подвергаться незначительному нагреванию

Жирные кислоты: Высокоолеиновое: Насыщенные (+), мононенасыщенные (++++), полиненасыщенные (+),
Традиционное: Насыщенные (+), мононенасыщенные (++)
полиненасыщенные (++++)

Витамины: Витамин Е (+++), Витамин К (+), Витамин А (++)

холодного отжима, из органически выращенных продуктов

Подсолнечное масло с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот подходит для приготовления любых блюд.

Так как это масло получено методом холодного отжима, оно содержит множество ценных витаминов и ароматических веществ.

Растение и производство масла

Точное место происхождения сафлора не известно, но он был известен в Индии и Анатолии уже в 1600 нашей эры. Из Турции растение распространилось по всему Средиземноморскому бассейну. В прошлом сафлор использовался в основном в качестве красителя. Сафлоровое масло производится из очищенных, измельченных семян методом отжима или экстракции. Имеет золотистый или золотисто-красный цвет и отличается высокой вязкостью. По вкусовым качествам напоминает подсолнечное масло с легким ореховым оттенком.

Использование в кулинарии

Масло холодного отжима следует использовать для приготовления только холодных блюд.

Экстрагированное масло используется для приготовления маргарина.

Здоровье и косметика

Применяется для выравнивания и придания эластичности и упругости сухой коже. Может использоваться для снятия макияжа и удаления водостойкой туши. Оказывает регулирующий, противовоспалительный и иммуноукрепляющий эффект, используется при сердечнососудистых заболеваниях.

Совет: не используйте для чувствительной кожи.

Термостойкость: Нельзя подвергать воздействию высоких температур

Жирные кислоты: Насыщенные (+), мононенасыщенные (+), полиненасыщенные (++++)

Витамины: Витамин Е (++), Витамин К (+)

из органически выращенных продуктов

Масло богато ненасыщенными жирными кислотами. Подчеркивает вкус любых салатов и сырых овощей, но может использоваться и для приготовления горячих блюд.

Растение и производство масла

Кунжут - одна из старейших масличных культур. Это цветковое растение, похожее на рапс. Его родина находится в Восточной Африке и Индии. Сегодня выращивается, прежде всего, в Турции, Индии, Китае и Египте. Кунжутное масло производится из очищенных измельченных семян, методом отжима или экстракции. В некоторых странах перед отжимом семена обжаривают. Кунжутное масло холодного отжима имеет золотисто-желтый цвет, слегка ореховый запах и мягкий вкус. Экстрагированное кунжутное масло бледно-желтого цвета и не имеет никакого отличительного запаха или вкуса. Масло из обжаренных семян золотисто-коричневого цвета и обладает более интенсивным пряным вкусом.

Использование в кулинарии

Экстрагированное масло используется в пищевой промышленности для приготовления маргарина, и в хлебопекарной промышленности. Масла холодного отжима хорошо сочетаются с салатами и прекрасно подходят для приготовления блюд азиатской кухни. Кунжутное масло используется, прежде всего, в качестве приправы.

Здоровье и косметика

Чистое масло может использоваться для ухода за сухой и нормальной кожей. Также применяется для предотвращения растяжек, растирания шрамов и рубцов и в качестве детского масла. Широко используется в Аюрведической медицине. В Индии кунжутное масло используют как масло для ухода за кожей и снижения нервного напряжения.

Совет: Используется как массажное масло

Термостойкость: Нельзя подвергать воздействию высоких температур

Жирные кислоты: Насыщенные (+), мононенасыщенные (+++), полиненасыщенные (+++)

Витамины: Витамин Е (++), Витамин К (+)

из обжаренных семян

FASS ZINATION

Слабая обжарка перед размалыванием и отжимом делает наше кунжутное масло еще более ароматным! Приятный вкус и ценные ненасыщенные жирные кислоты - необходимые составляющие "здоровых" продуктов.

холодного отжима, из органически выращенных продуктов

Золотисто-желтое и очень ароматное масло уже в течение многих веков используется в азиатской кухне. По традиции произведенное вручную, это масло прекрасно сочетается с сырыми овощами и салатами и идеально подходит для жарки продуктов.

SEED OILS

Растение и производство масла

Родиной масляной тыквы является Северная и Южная Америка. С 16-го века она стала распространяться по всей Европе. Сегодня выращивается, в основном, в Австрии, Словении, Венгрии, Румынии и Китае. Австрия обратилась к ЕС с просьбой зарегистрировать географическое указание происхождения масла "Steierisches Kürbiskernöl – geschützte geografische Angabe (g.g. A) ", т.е. Штирийское тыквенное масло – Защищенный Географический Признак. Это означает, что семена тыквы, которые используются для Штирийского тыквенного масла, должны выращиваться в определенных регионах, а обрабатываться только в Штирии. Масло холодного отжима с его характерным зеленым цветом не является широко доступным. Масло из обжаренных семян имеет темно-коричневый цвет и насыщенный вкус и аромат с ореховыми нотами.

Использование в кулинарии

Должно использоваться только для холодных блюд. Это масло чаще всего используется для заправки салаты. Отварной картофель с зеленью и тыквенным маслом - настоящий деликатес! Также может быть использовано для ароматизации мюсли или овсяных хлопьев.

Здоровье и косметика

Тыквенное масло может использоваться в качестве базисного масла и применяется для ухода за сухой и растрескивающейся кожей. Также используется в качестве добавки к тонирующим дневным кремам. Из-за его интенсивного зелено-коричневого цвета, некоторые люди боятся его использовать. В натуропатии применяется для лечения болезней мочевыводящих путей, цистита и других заболеваний мочевого пузыря.

Термостойкость: Нельзя подвергать воздействию высоких температур

Жирные кислоты: Насыщенные (+), мононенасыщенные (++), полиненасыщенные (+++)

Витамины: Витамин Е (++)

FASS ZINATION

Это масло со знаком качества производится из семян тыквы, выращенных без оболочки. Иначе известное как "черное золото Штирии", это масло совершенствует вкус холодных блюд, мюсли и овсяных хлопьев.



Растение и производство масла

Виноградная лоза - одна из древнейших сельскохозяйственных культур в мире. Виноград используется для производства вина и соков, а семена остаются в качестве побочного продукта. Семена очищают, сушат и измельчают. Масло в основном выжимается, и почти никогда не экстрагируется. В зависимости от типа винограда цвет холоднотрессованного масла может изменяться от желтого до зеленого. У масла горьковато-сладкий вкус и виноградно-ореховый аромат. Экстрагированное и рафинированное масло имеет бледный цвет и довольно нейтральный вкус и запах.

Использование в кулинарии

Используется для приготовления холодных блюд. Очищенное масло может применяться для тушения и жарки.

Здоровье и косметика

Масло быстро впитывается в кожу. Поэтому хорошо подходит для ухода за жирной, проблемной и стареющей кожей, а также для использования в качестве массажного или базового масла. В натуропатии масло из виноградных косточек используется при сердечнососудистых нарушениях.

Совет: Может ускорять заживление ран, содержит процианидин

Термостойкость: Масло из виноградных косточек холодного отжима нельзя подвергать воздействию высоких температур. Экстрагированное или рафинированное масло может быть нагрето до достаточно высоких температур.

Жирные кислоты: Насыщенные (+), мононенасыщенные (++), полиненасыщенные (++++)

Витамины: Витамин Е (+++), Витамин К (++++)

FASSINATION

Холодного отжима

Это восхитительное зелено-золотистое качественное масло со вкусом винограда, бренди из плодово-ягодных выжимок и орехов. Считается незаменимым на кухне - идеально подходит для приготовления горячих и холодных блюд.

Производится из косточек винного винограда. Гурманы любят это масло из-за его тонкого вкуса и слегка терпкого аромата. Хорошо сочетается с рыбными блюдами и салатами из свежих овощей.

Растение и производство масла

Соя - еще одна из древнейших сельскохозяйственных культур в мире. Это бобовое растение множества сортов. Его родиной является Китай. Сегодня соя выращивается, прежде всего, в США, Бразилии, Аргентине, Китае и Японии. В Европу растение было завезено только в 18 веке. После сбора урожая семена сушат, очищают, измельчают и нагревают. Обычно масло производится методом экстракции. Холодный отжим не очень распространен. Выжатое масло имеет желтый или желто-коричневый цвет. Экстрагированное - от бледно-розового до желтовато-красного. Имеет слабый, но характерный запах.

Использование в кулинарии

Соевое масло широко используется в кулинарии.

Здоровье и косметика

Соевое масло быстро впитывается в кожу и защищает ее от пересушивания. Считается, что смешанное с льняным маслом помогает от атеросклероза. В натуропатии применяется для лечения проблем с желудком, кишечником или сердцем.

Термостойкость: Очищенное соевое масло может быть нагрето до температуры 180° C / 355° F.

Жирные кислоты: Насыщенные (+), мононенасыщенные (++), полиненасыщенные (++++)

Витамины: Витамин Е (++++), Витамин К (+), Витамин А (+)

Соевое масло подходит для приготовления холодных и горячих блюд. Его абсолютно нейтральный вкус, идеальный для салатов и овощей, делает его универсальным пищевым маслом.

SEED OILS

Растение и производство масла

Сибирская кедровая сосна, также известная как “королева Тайги” - дерево семейства сосновых, вырастающее до 50 м (164 футов) в высоту и до 2 м (6 футов) в обхвате. Ее происхождение уходит корнями еще в конец последнего Ледникового периода, когда мамонты все еще обитали в Тайге. Исходя из этого, можно определить, что сосна может жить до 1,000 лет. Растет исключительно в диких лесах между Уралом и Тихим океаном – в Сибири – где выдерживает самые холодные зимы.

Использование в кулинарии

Масло кедрового ореха универсально в использовании: Для всех салатов и сырых овощей, блюд из фруктов и белого мяса. Подходит для приготовления холодных блюд и выпечки. Но не используйте это высококачественное масло для жарки.

Здоровье и красота

С давних времен сибирские целители и шаманы знали, что кедровое масло укрепляет иммунную систему организма. Исследования последнего десятилетия подтвердили это. Так например, масло кедрового ореха используется для успешного лечения простудных заболеваний, гриппа, ревматизма, нейродермита и других заболеваний кожи, ногтей и волос. Уже в 18 веке в книге о лечебных растениях было написано: "Кедровое масло легко усваивается организмом, обладает питательными и целебными свойствами, богато витаминами и полезными для здоровья элементами". Ряд исследований российских институтов подчеркивает содержание в масле минерального магния, помогающего избавиться от остеопороза, болей в мышцах, головной боли и проблем желудочно-кишечного тракта.

Кроме того, в масле содержатся исключительно эффективные антиоксиданты (радикальные "гасители"). Так как свободные радикалы играют ключевую роль при возникновении практически всех заболеваний, кедровые орехи обеспечивают от них особенно эффективную защиту.

Протирая кожу кедровым маслом, вы сохраните ее упругость и эластичность, защитите от появления трещин и рубцов. Масло применяют и для лечения ожогов, акне, экземы, нейродермитов и кожных грибков. Оказывает превосходное омолаживающее действие.

Термостойкость: Только для холодных блюд

Жирные кислоты: Насыщенные (+), моновенасыщенные (++)

Витамины: Витамин E (+)

холодного отжима, из органически выращенных продуктов

Масло добывается из плодов дикорастущих сибирских кедров тайги и Алтайских Гор. Кедровое масло холодного отжима имеет бледный цвет и орехово-пряный аромат.

Растение и производство масла:

Настоящий черный тмин-это однолетнее травянистое растение. Вырастает до 40 см (1.31 фута) в высоту, имеет перистые листья и светло голубые цветы. Маленькие треугольные семена бархатисто-черного цвета. Произрастает в Южной Европе, Западной Азии, Индии и Северной Африке. Но родиной тмина, скорее всего, является Западная Азия. Черный тмин использовался на Востоке с тех более 3,000 лет. Ароматическое масло извлекается из маленьких семян методом мягкого прессования.

Использование в кулинарии:

Так как масло довольно ароматное, оно хорошо подходит в качестве приправы для приготовления теста и любых продуктов.

Здоровье и косметика:

За последние 2000 лет об использовании масла черного тмина в натуральной медицине было написано очень много. В сочетании с другими маслами, масло тмина используется в косметических целях. А смешав одну часть масла черного тмина с частью масла из ростков пшеницы можно получить тонизирующее масло для тела. Полученную смесь вы можете ароматизировать согласно своим предпочтениям, добавив в нее эфирные масла, например, лаванды или розмарина. Чтобы сделать питательный крем для лица, смешайте пять частей масла черного тмина, 5 частей масла жожоба и одну часть воска, разогрейте до 60° C / 140° F на водяной бане и тщательно перемешайте до однородного состояния.

Теплостойкость: слабый подогрев

Жирные кислоты: Насыщенные (+), моновенасыщенные (++++)

из органически выращенных продуктов

Масло черного тмина использовалось еще египетскими фараонами. Полученное из маленьких черных семян тмина, это масло имеет коричневатый-зеленый цвет и, благодаря высокому содержанию эфирных масел, насыщенный аромат. Попробуйте смешать его с другими маслами (например, с рапсовым маслом, маслом из ростков пшеницы или подсолнечным маслом). Подходит для использования в качестве заправок для салатов, приправ или для ухода за кожей.

Растение и производство масла

Плоды дикой розы, более известной как шиповник, играют важную роль. В наше время это растение выращивается во всей Европе. Его плоды используются для самых различных целей (джемы, вино, настойки и чай). Масло производится из семян плодов методом отжима или экстракции. Экстракция - наиболее часто используемый метод. Масло бледно-желтого или красно-оранжевого цвета со слабым фруктовым ароматом.

Использование в кулинарии

В кулинарии в чистом виде практически не используется, обычно смешивается с другими маслами. Применяется как биологически активная пищевая добавка к сырым овощам и салатам.

Здоровье и косметика

Масло шиповника используется как масло для ухода за кожей и в эмульсиях для чувствительной и пораженной солнцем кожи. Также используется для лечения псориаза, купероза, преждевременного старения кожи, морщин, зрелой и сухой кожи, а также жирной кожи с акне. Укрепляет клеточные мембраны и повышает эластичность кожи и волос. Регулирует водный баланс и функции сальных желез. Используется в качестве базового масла.

Совет: Приятное массажное масло.

Термостойкость: Нельзя подвергать воздействию высоких температур

Жирные кислоты: Насыщенные (+), моновенасыщенные (+), полиненасыщенные (++++)

Витамины: Витамин E (++)

**масло шиповника холодного отжима,
из органически выращенных продуктов**

Бледно-желтое масло с легким фруктовым вкусом добывается из семян шиповника. Обычно смешивается с другими маслами и подается с сырыми овощами и салатами в качестве пищевой добавки. Часто используется в дерматологии и является очень приятным массажным маслом.

Растение и производство масла

Примула вечерняя (энотера) появилась в Северной Америке. В начале 17 века была завезена в Англию и оттуда распространилась по всей Европе. Ее корень известен как овощ.

Масло производится из семян методом прессования или экстракции, имеет золотисто-желтый цвет и слабый запах и вкус. Это одно из немногих масел с высоким содержанием линоленовой кислоты.

Использование в кулинарии

Может использоваться только в холодных блюдах, преимущественно для заправки или в качестве пищевой добавки.

Здоровье и косметика

Примула вечерняя используется, прежде всего, для решения проблем кожи. Считается быстро высыхающим маслом. Благодаря своему специфическому составу используется в маслах для ухода за кожей и эмульсиях для зрелой, сухой, шелушащейся и чувствительной кожи, а также для кожи склонной к появлению псориаза и нейродермита. Также применяется для антивозрастных кремов. Масло регулирует влажность кожи, обладает регенерирующим действием и снимает зуд. Кроме того, улучшает эластичность кожи. В натуропатии используется для лечения болезней, связанных с менопаузой, предменструального синдрома, нейродермита и аллергии.

Совет: Используется как диетический пищевой продукт и в случае появления проблем кожи.

Термостойкость: Нельзя подвергать воздействию высоких температур

Жирные кислоты: Насыщенные (+), моновенасыщенные (+), полиненасыщенные (++++)

Витамины: Витамин E (+++), Витамин K (+)

холодного отжима, из органически выращенных продуктов

Это золотисто-желтое масло с тонким вкусом получают из семян североамериканской вечерней примулы (энотеры). Содержит высокий процент линоленовой кислоты. Кроме использования в холодных блюдах и приправах, масло примулы все чаще применяется при кожных проблемах и в качестве пищевой добавки.

Растение и производство масла

Пшеница - очень древняя культура, появившаяся в Евразии. Прежде всего, выращивается для производства хлеба и в качестве кормовой культуры. Масло производят методом отжима или экстракции, хотя для получения масла пшеница играет второстепенную роль. Масло холодного отжима может быть от золотисто-желтого до светло-коричневого цвета и имеет зернистый запах и вкус. Экстрагированное масло желтого цвета с очень слабым запахом и вкусом.

Использование в кулинарии

Только для холодных блюд

Здоровье и косметика

Масло зародышей пшеницы используется в косметических средствах для сухой, зрелой и комбинированной кожи и для сухих и ломких волос. Обладает успокаивающим и выравнивающим эффектом и предотвращает преждевременное старение кожи. В натуропатии применяется при проблемах с сердцем, плохом кровообращении и усталости.

Совет: Используйте в качестве диетического масла. Имеет очень высокое содержание витамина Е.

Термостойкость: Нельзя подвергать воздействию высоких температур

Жирные кислоты: Насыщенные (+), мононенасыщенные (+), полиненасыщенные (++++)

Витамины: Витамин Е (++++), Витамин К (+)

Пшеница - культурное растение с древними корнями, только небольшая часть которого подходит для получения масла. Золотисто-желтое масло пшеничное с его зернистым ароматом обычно используется для приготовления холодных блюд и производства медицинских и косметических продуктов.

Растение и производство масла

Лен - одна из старейших культур в мире. Первоначально лен выращивали для получения его волокон. Это однолетнее растение с синими цветами. Сухие коричневые коробочки льна содержат около 6 - 7 семян. Высушенные семена сначала перемалывают, а затем подвергают процедуре холодного прессования или очистки. Масло холодного отжима имеет зеленовато-желтый или светло-коричневый цвет и очень характерный запах и вкус, который может быть немного горьким. Рафинированное масло бесцветное или золотисто-желтое с менее выраженными вкусом и запахом.

Использование в кулинарии

Используется для холодных блюд и приправ. Хорошо сочетается со всеми видами овощных блюд и картофелем.

Здоровье и косметика

Льняное масло применяется как внутренне, так и наружно. Для наружного применения оно часто смешивается с маслом жожоба и используется для лечения экземы, увлажнения кожи или заживления трещин. Чистое льняное масло применяется и при нейродермите и себорейном дерматите. Для внутреннего применения льняное масло добавляется к салатам и сырым овощам. Льняное масло обладает широким спектром действия в натуропатии.

Совет: Используется как связующий компонент масляных красок и в средствах для ухода за деревом и кожей.

Термостойкость: Нельзя подвергать воздействию высоких температур

Жирные кислоты: Насыщенные (+), мононенасыщенные (++) , полиненасыщенные (++++)

Витамины: Витамин Е (++) , Витамин К (+)

холодного отжима, из органически выращенных продуктов

Льняное масло также известно как "Король омега 3 жирных кислот". Это необычное масло очень универсально: оно подходит для использования в холодных блюдах и в качестве приправы, и все чаще используется в медицинских и косметических продуктах.



Органическое подсолнечное масло (высокоолеиновое) с натуральным ароматом

Горячее масло идеально подходит для барбекю и жарки. Может использоваться в горячих блюдах, таких как чили кон карне и в салатах. Высокомасличные подсолнечники - специально выращиваемый сорт подсолнухов, в котором содержание олеиновой кислоты выше, чем в оливковом масле.

Подсолнечное масло с натуральным чесночным ароматом

Это масло подчеркивает вкус свежих салатов и других блюд своим необыкновенно сбалансированным пряным ароматом. Может использоваться и для маринования мяса, грибов или овощей.

Olio extra vergine di Oliva al Tartufo

Ароматическое оливковое масло первого холодного отжима

Трюфельное масло превосходно для соусов, закусок, пасты, риса, ризотто и блюд из яйца. Осторожно добавляйте в теплые блюда перед подачей на стол.

Olio extra vergine di Oliva al Basilico

Оливковое масло первого холодного отжима с экстрактом базилика

Потрясающе подходит для приготовления маринадов для овощей или спагетти и тальятелле. "Король трав", как еще называют базилик, также отлично сочетается с сыром моцарелла. Не перегревайте масло, чтобы сохранить его аромат.

Olio extra vergine di Oliva al Limone

Оливковое масло холодного отжима с лимонным экстрактом.

Потрясающее дополнение к рыбным блюдам и морепродуктам. Своим свежим вкусом подчеркивает вкус овощей и салатов. Не перегревайте масло, чтобы сохранить его аромат.

Масло из обжаренного кунжута с ароматом имбиря

Вы можете использовать это необычное ароматическое масло для приготовления тушеных и жареных блюд и для усовершенствования их вкуса. Придает особую неповторимость блюдам любой кухни, не только Азиатской. Аромат обжаренного кунжута гармонирует со свежими цитрусовыми нотами имбиря, придающими маслу приятную, мягкую остроту.

Кукурузное масло с натуральными эссенциями

Это масло с мягким вкусом идеально подходит для барбекю и маринадов, но может использоваться и для приготовления мяса на сковороде.



Olio extra vergine di Oliva all'Aglio

Оливковое масло первого холодного отжима с экстрактом чеснока

Наше специфическое чесночное масло отлично подходит для заправки салатов и паст. Просто добавьте его в готовую пасту – лапша не будет склеиваться, а тонкий аромат чеснока придаст завершающие острые ноты вашему блюду.

Olio extra vergine di Oliva al Rosmarino

Оливковое масло первого холодного отжима с экстрактом розмарина

Запоминающийся характерный вкус этого масла придает восхитительные пряные ноты пасте, рису, пище, рыбным и мясным блюдам.

Olio extra vergine di Oliva al Porcino

Оливковое масло первого холодного отжима с ароматом белых грибов

Масло белых грибов превосходно подходит к соусам, закускам, пастам, рису, ризотто и блюдам из яиц. При добавлении непосредственно перед подачей на стол придает блюдам особый колорит.

Olio extra vergine di Oliva al Mandarino

Оливковое масло первого холодного отжима с экстрактом мандарина

Превосходно сочетается с блюдами из белого мяса (например, птицы или рыбы) и придает салатам фруктовый вкус. Не перегревайте это масло, чтобы сохранить цитрусовый аромат.

Olio extra vergine di Oliva all'Arancia

Оливковое масло первого холодного отжима с апельсиновым экстрактом

Изысканно сочетается с блюдами из мяса птицы и рыбы. Придает салатам свежий фруктовый вкус. Не перегревайте масло, чтобы сохранить его тонкий аромат.

Оливковое масло первого холодного отжима с натуральным ароматом черемши

Запах черемши вы можете почувствовать весной и в дикой природе, и в огородах. Это ароматическое масло обладает легкой резкостью, которая необычайно хорошо сочетается заправками, соусами, пастой и приправами для супов (например, картофельного супа-пюре). Не перегревайте масло, чтобы сохранить его тонкий аромат. Доступно только сезонно.



Кулинарные жиры - скоропортящиеся продукты, требующие бережного хранения. Правило для всех масел: Храните в темном и прохладном месте. Кислород, свет и тепло при хранении оказывают неблагоприятное воздействие на масло, способствуют разложению питательных веществ и делают его прогорклым. Для хранения масла идеально подходят темные бутылки или емкости, так как они обеспечивают повышенную защиту от воздействия света.

Открытые бутылки масла предпочтительно хранить в холодильнике и использовать в течение двух-трех месяцев.

В целом холоднотиснутые неочищенные масла должны использоваться как можно быстрее, так как их срок годности ограничен. Поэтому лучше покупать масло в VOM FASS часто, но в небольших количествах.

Масло, которое хранится в холодильнике, особенно нерафинированных сортов, может загустеть. Это - естественный процесс, не влияющий на качество масла. Просто выньте бутылку масла из холодильника за несколько минут до использования. Частицы быстро растворяются при комнатной температуре.

Совет: Разливайте большие объемы купленных деликатесных масел в несколько маленьких бутылок. Нераскрытые бутылки лучше сохраняют свежесть масла и его качество.



Здоровое питание - вопрос личного характера. У всех людей разные вкусы. Но в тоже время, высказывание "Вы - то, что Вы едите", в настоящее время все больше опирается на научные доказательства. Здоровое питание в сочетании с высококачественными VOM FASS маслами существенно способствуют улучшению качества жизни.

И потому, что мы так же требовательны, как и наши клиенты, мы продаем продукты только высшего качества. Фундаментальной частью нашего успеха является производство только высококачественных продуктов из материалов тщательно отобранных поставщиков. Только лучшие производители сырья могут соответствовать тем высоким стандартам качества, которые мы предъявляем к натуральным продуктам: выбор районов культивирования, оптимальный уход за растениями и фруктами, внедрение естественных процессов, бережные сбор и обработка урожая, а также создание благоприятных условий для хранения продукта - это только некоторые из ключевых факторов. Таким образом, мы обеспечиваем сложную систему обеспечения качества - от покупки до транспортировки и хранения - результатами которой Вы можете наслаждаться ежедневно.

В конечном счете, только качество имеет значение! Эта философия принесла продукции VOM FASS множество премий и призов!

Мы предлагаем действительно лучшие, уникальные качества масел, которые гарантируют непревзойденный опыт вкуса для особенно взыскательных покупателей.

FASS ZINATION

Эти масла имеют отличия. Stiftung Warentest - независимая организация потребителей, которая оценивает и сравнивает продукты и обслуживание различных компаний. Ваш партнер VOM FASS будет рад представить универсальный, сезонно изменяющийся ассортимент продукции и во время дегустации рассказать вам о том, как при помощи наших деликатесов превратить пищу в настоящий шедевр вкуса.



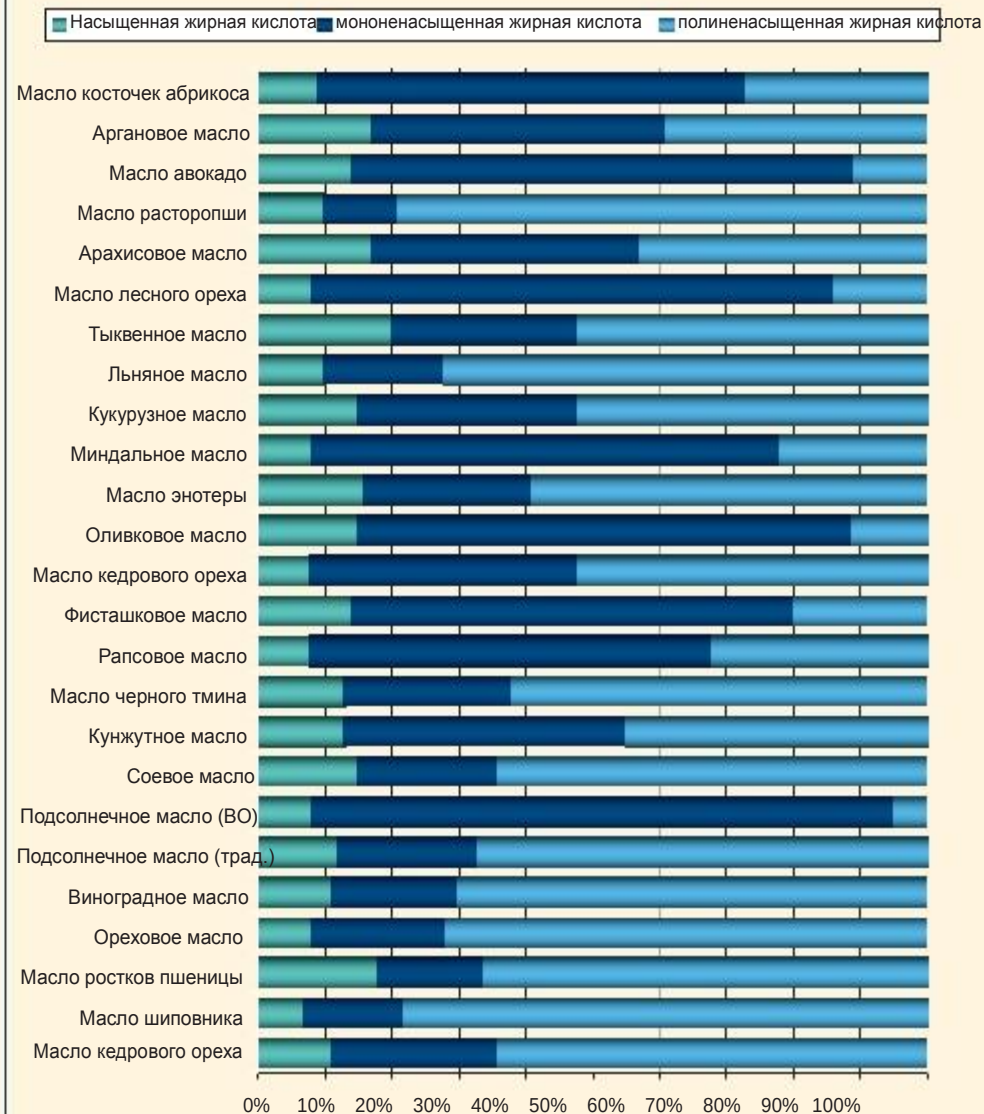
®

Тип масла	Холодные блюда	тушение	жарение	фритюр	заправка	выпечка
Абрикосовое	+	+				+
Аргановое	+	+			+	(+)
Авокадовое	+	+	+	(+)		+
Рапсовое	+	+				
Арахисовое	+	+	+	+		+
Лесного ореха	+	+	(+)		+	+
Тыквенное	+				+	+
Льняное	+					
Кукурузное	+	+	+	+		
Миндальное	+	+				+
Энотеровое					+	
Оливковое	+	+	+	(+)		+
Кедровых орехов	+				+	+
Фисташковое	+				+	+
Рапсовое	+	+	+			
Тминное	+				+	+
Кунжутное	+	+	(+)		+	+
Соевое	+	+	+	+		
Подсолнечное	+	+	+	(+)		
Виноградное	+	+				
Ореховое	+				+	+
Пшеничное	+					
Из шиповника	(+)				+	
Кедровое	+				+	

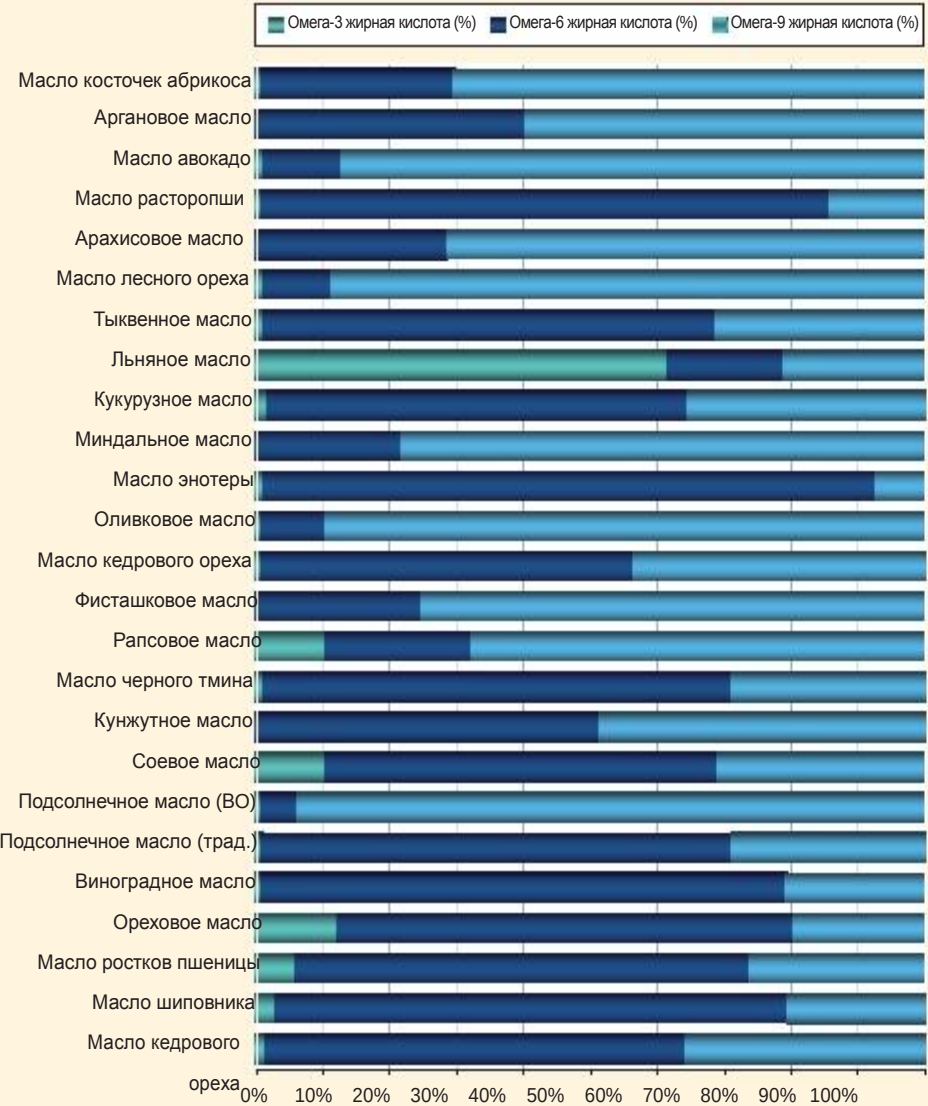
За исключением некоторых специальных масел (энотеры, шиповника), большинство растительных масел подходят для кулинарного использования. Обычно они применяются для приготовления холодных блюд. Масла с высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот должны использоваться только холодными. Для тушения, жарки или приготовления во фритюре можно использовать только рафинированные масла и/или масла отдельных растений (соя, подсолнух, кукуруза, арахис).

Некоторые масла имеют сильный естественный вкус. Они в основном используются в качестве приправ или только в небольших количествах (масла из тыквы, грецких орехов, фундука и др.).

Жирнокислотный состав растительных масел



Олеиновая кислота относится к категории Омега-9 жирных кислот, линолевой и линоленовой Омега-6 кислот, и линоленовых Омега-3 кислот. Соответствующие значения, конечно, будет колебаться в зависимости от года, района выращивания и погодных условий.



Классификация растительных масел по химическому составу и соотношению полиненасыщенных и насыщенных жирных кислот (P/S)

P/S коэффициент	Вид растения	Характеристики
> 5.5	Расторопша, подсолнух (традиционный), шиповник, мак, лен, энотера, грецкий орех	Масла с очень высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот (> 65%), олеиновой кислоты <20%, обычно хорошие кулинарные масла
3.8 to 5.5	Виноград, тыква, соя, пшеница, сосна	Масла с высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот (от 50 до 65%), в некоторых случаях с более высоким содержанием олеиновой кислоты (от 15 до 30%)
2.2 to 3.8	Миндаль, лесной орех, арахис, рапс, фисташка, аргания	Масла с высоким содержанием олеиновой кислоты (от 40 до 75%), в некоторых случаях с более низким содержанием полиненасыщенных жирных кислот (<40%)
<1	Маслина, подсолнух (высокомасличный)	Специальные масла с низким содержанием насыщенных жирных кислот (<15%), в основном, с более высоким содержанием олеиновой кислоты, иногда с более высоким содержанием редких жирных кислот
2 to 6	Кунжут, кукуруза	Виды зерновых; со средним содержанием олеиновой кислоты (от 20 до 40 %) и высоким содержанием линолевой кислоты (от 40 до 60 %)

DGE (немецкое общество питания) считает идеальным следующее соотношение кислот в полном рационе: 30% насыщенных и 40% мононенасыщенных к 30% полиненасыщенных жирных кислот. Полный рацион подразумевает, что во внимание принимаются все пищевые жиры и масла, т.е. включая все "скрытые" жиры, например, содержащиеся в колбасе, сыре, рыбе и полуфабрикатах. Поэтому для людей, употребляющих большое количество животных жиров (например, сало, но не морскую рыбу), имеет смысл дополнить свой рацион растительными маслами с высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот (например, льняное масло).

Издано:

Издатель:
VOM FASS AG, Am Langholz 17,
D-88289 Waldburg, www.vomfass.com

Содержание/редакция/дизайн:
VOM FASS AG, Am Langholz 17,
D-88289 Waldburg, www.vomfass.com

Верстка и печать:
Druckwerk Süd GmbH,
Gegenbaurstraße 33,
D-88239 Wangen im Allgäu

Фото:
Pictures library of VOM FASS

При сборе информации, рецептов и рекомендаций для настоящей брошюры были приняты все меры предосторожности, однако, их точность не может быть гарантирована. Издатель и его представители не несут ответственности за ущерб, травмы или финансовые потери, возникшие в результате следования советам, данным в настоящем издании. Полные тексты, фотографии и выводы, содержащиеся в данной брошюре, не могут быть использованы без предварительного разрешения издателя.

Если Вы хотите познакомиться с миром продуктов компании VOM FASS и товаров ее партнеров, Вы можете получить более подробную информацию на сайте www.vomfass.com или по электронной почте box@vomfass.com.



www.vomfass.com



Look • Taste • Enjoy