

Avokádový olej

Proč je avokádový olej z Mexika výtečný a světově ojedinělý jak chuťově, tak i svými účinky: avokádo (*Persea Americana*, také *Persea gratissima*) - strom z čeledi Lauraceae (Vavřínovité), jehož pravděpodobný původ je na jihu mexického státu Chiapas, bylo ve střední Americe od severu Mexika až po střed Chile masově pěstováno a využíváno místními domorodci dávno před vstupem Evropanů na americkou půdu, dávno před jeho objevením Evropany kolonizací Austrálie, Afriky a Nového Zélandu. Plod byl již od doby před španělskou kolonizací velmi důležitou a tradiční součástí v každodenním stravování Mexika - Mexiko je od té doby až dodnes hlavním pěstitelem avokáda na světě.

Podmínky pro pěstování avokáda jsou v Mexiku vynikající a tradiční zkušenosti s jeho využíváním byly završeny moderními a přitom šetrnými metodami zpracování do podoby Avokádového oleje Ahuacatlán, který si již svou kvalitou získal oblibu na celém americkém kontinentu. Navíc zemědělský (agrární) stát Mexiko není zatížen devastací průmyslu, takže avokádo je pěstováno v naprosto čistém - ekologickém prostředí tak jako za dávných časů. Dužina avokáda dané odrůdy může na základě stupně zralosti ovoce obsahovat až 25% nenasycených mastných kyselin (průměrně to je mezi 15 a 19%), což umožňuje zužitkovat přibližně 10% čerstvého ovoce.

100% čistý Avokádový olej Ahuacatlán se získává následujícím způsobem:

Vyzrálé avokádo se sklídí, pečlivě přetřídí a nejvyzrálější plody bez slupky a bez jádra se zpracují přírodní cestou pod tlakem (lisováním) za studena (panenský avokádový olej surový), dekantací (oddělením nečistot slitím kapaliny po jejich usazení), centrifugací (odstředěním) a filtrací surového oleje se obdrží vyjíměčně čistý olej - 100% panenský avokádový olej, který si zachovává všechny vlastnosti čerstvého avokáda.

Výhody a složení oleje

Avokádový olej je díky svým kvalitám vhodný ke každodennímu použití - je bohatý na nenasycené mastné kyseliny - mononenasycenou (96% kyselina olejová) a polynenasycenou (98% kyselina linolová), obě pro organismus nepostradatelné. Má nízký obsah mastných nasycených kyselin, je bohatým zdrojem vitamínu A, B, D a E (přírodní = tokoferol, zpomalující stárnutí - nezbytný antioxidant pro člověka), a zároveň může obsahovat až 2,4% bílkovin (proteinů). Zejména obsahuje betasitosterol, který podporuje snižování „špatného“ cholesterolu v krvi. I betasitosterol je účinný antioxidant. Srovnání obsahu kyselin s některými oleji viz. tabulka podrobnosti

Účinky

- kontrola nadváhy
- snižování koronárních rizik a hladiny triglyceridů (tuků v krvi)
- prevence proti vysokému krevnímu tlaku
- absorpce škodlivého cholesterolu
- léčba cukrovky
- regulace a prevence křečových žil (varixů)
- problémy prostaty
- prevence určitých druhů rakoviny
- odstraňování volných radikálů z těla
- ochrana pleti
- prevence celulitidy a zpomalení procesu stárnutí
- regenerace tkání
- lupenka, ekzém, padání vlasů
- potíže se zrakem či infekcemi
- nervový systém
- deprese
- potíže se zácpou

Avokádový olej Natural

Kromě výše popsaných účinků je Avokádový olej výtečný i v kuchyni

- chuťově je neutrální (natural) - zvýrazňuje původní chuť pokrmů na něm připravovaných
- avokádový olej natural nemá výraznou vůni (kromě ochucených variant viz dále)
- nepřepaluje se - jeho přepalovací bod odpovídá 260° C.

Avokádový olej je k dispozici v několika příchutích:

Avokádový olej Cibule (onion)

Můžete si vychutnat domácí chuť - výbornou příchut' cibule (onion). Přidali jsme cibuli a získali perfektní olej. Požití cibule v Avokádovém oleji není cítit v dechu. Nejde však jen o chuť. Z pohledu lidového léčitelství je asi nejvýznamnější látkou obsaženou v cibuli allicin. Cibule také obsahuje množství vitamínů a minerálů. Je bohatá na kyselinu listovou (acidum folicum , vitamin B9), ale i jiné vitamíny skupiny B, vitamín C, vitamín E a karoteny. Z minerálů je cibule bohatá na železo, zinek, síru, fosfor, hořčík, draslík, vápník, sodík, měď, jód.

Kromě základních účinků avokádového oleje (viz. výše) cibule posiluje a rozšiřuje pozitivní účinky při:

- léčení nemocí z nachlazení, angíny a chřipky (allicin - látka se silně antibiotickým účinkem)
 - ničí mikroorganismy, které se uhnízdili na sliznici v našich dutinách a tam škodí
 - i ostatní látky obsažené v cibuli (vitamíny a minerály) pomohou zkrátit dobu léčení posílením obranyschopnosti našeho těla
 - posílí i žaludek a střeva, kde napomáhá udržet zdravou mikroflóru
 - zlepšuje chuť k jídlu, trávení - stimuluje produkci žluče a žaludečních šťáv
 - od nepaměti se používá k redukci vysokého krevního tlaku
 - silice a jiné účinné látky mohou snižovat vysoký tlak a škodlivý cholesterol v krvi
 - pomáhá předcházet zdravotním komplikacím, jako jsou křečové žíly, poruchy prokrvování (např. studené ruce a nohy), hemeroidy, ale i závažnějším, jako je např. infarkt.
- Cibule celkově podporuje srdeční činnost a čistí náš cévní systém.

Avokádový olej Česnek (garlic)

Můžete připravit ryby a dary z moře s výborným olejem, kterému jsme přidali česnek (garlic). Všechny vlastnosti a chuť česneku jsme přidali do avokádového oleje Ahuacatlán - ani zde není cítit v dechu. Stačí dát tuto jedinečnou chuť těstovinám, polévkám, masům, rybáma nejenom chuť. Česnek:

- má silné antibakteriální a protizánětlivé účinky
- je účinnou ochranou proti nachlazení, při onemocnění horních cest dýchacích a chronickém zánětu průdušek
- pomáhá při zahlenění, kdy usnadňuje vykašlávání hlenu z dýchacích cest
- působí proti virům a bakteriím - celkově zvyšuje odolnost organismu (v tomto je možné spojit s účinky s Chilli chipotle (viz. dále - níže)
- pomáhá při opakovaných angínách a bolestech v krku
- pozitivně ovlivňuje krevní oběh, podílí se na snížení hladiny cholesterolu a je vhodnou ochranou proti kornatění cév
- pomáhá normalizovat vysoký i nízký krevní tlak (zvyšuje vstřebávání vitamínu B zejména po léčbě antibiotiky)
- pomáhá tělu vyloučit přebytky cukru z krve
- hraje důležitou roli při odstraňování plísní z našeho těla
- jeho působení se využívá také v boji se škodlivými bakteriemi, které se nacházejí v tlustém střevě, nebo se střevními parazity, jako jsou např. škrkavky a roupy (i zde je možné podpořit Chilli chipotle)

Avokádový olej Chilli chipotle

A co říci tomu, dát pokrmům pikantní příchut' mexického chilli chipotle? V tomto oleji najdete nezaměnitelnou chuť Mexika (Chilli chipotle) známější spíše pod pojmem paprička jalapeño, která je známá svou pálivostí. Jedná se pravděpodobně o nejpopulárnější papričku na americkém kontinentu. Ve své krajině díky vysoké teplotě a vlhkosti pomáhá zejména:

- dezinfekci organismu - zbavovat a chránit jej před infekcemi a parazity. Tyto účinky je možné posilovat v kombinaci s užíváním Avokádového oleje s šesnekem (gorlic)

Avokádový olej Limetka

Aby toho nebylo málo, tak poslední v řadě našich příchutí - variant Avokádového oleje je jedinečná citrónová příchut'. Do oleje Ahuacatlán jsme přidali pár kapek limetky a získali tak perfektní kombinaci k přípravě salátů, ryb a darů moře.

Limetka - zelený citron, zbaví tělo nečistot.

Oproti běžnému citrónu však vyniká zvláště osvěžující jemnou chutí a celou řadou minerálů.

Pro porovnání mezi jinými oleji vám nabízíme následující tabulku:

Porovnávací tabulka obsahu mastných kyselin ve 100g

Druh oleje	Kyselina nasycená	Kyselina mononenasycená	Kyselina polynenasycená
Slunečnicový	10g	21g	64g
Kukuřičný	13g	25g	58g
Olivový	14g	72g	9g
Avokádový	10g	78g	10g
Kakaový	59g	32g	3g
Kokosový	86g	6g	2g

www.panenske-oleje.cz