



**PRIMERNO ZA UPORABO**

**PRI VISOKIH TEMPERATURAH**

**BREZ TRANS MAŠČOBNIH KISLIN**

**BREZ VONJA**

**IN EXTRA DEVIŠKO**

**CERTIFIKAT EKOLOŠKE PRIDELAVE**

V nasprotju z informacijami v medijih, je kokosovo olje zelo zdrava maščoba. Dejansko je edina primerna maščoba za pripravo hrane pri visoki temperaturi, kot je dušenje, peka in cvrtje.

Maščobne kisline v kokosovem olju so v glavnem srednjeveržne maščobne kisline, malo je dolgoveržnih. Zaradi srednjeveržnih maščobnih kislin, ga naše telo lahko bolje uporabi.

Medtem ko se druga podjetja hvalijo s tem, da njihova olja za dušenje in peko ne vsebujejo veliko trans maščobnih kislin, se mi lahko pohvalimo, da jih naše olje ne vsebuje nič. Naše kokosovo olje se pojavlja v dveh različicah: brez vonja in extra deviško (z blagim okusom kokosa). Obe različici imata certifikat ekološke pridelave.

Če si na policah veletrgovin pogledamo ponudbo vseh maščob za dušenje in peko, je izbira težka, saj bi za odgovorno izbiro potrebovali že akademsko izobrazbo iz biokemije ali živilstva. Različni produkti s trditvami »zdravo za srce in ožilje« ali »izdelek vsebuje manj kalorij« nam otežujejo pravilno izbiro, saj je praktično nemogoče vedeti kateri izdelek je res zdrav. Na koncu se ljudje odločajo za produkt, ki ga, ali poznajo od prej ali pa izberejo tistega, ki se pojavlja v reklamah televizijskih postaj.

Na srečo pa je v zadnjem času kokosovo olje deležno vse večje pozornosti in lahko se odločimo za zdravo izbiro naše maščobe.

## **LASTNOSTI**

Tisti, ki verjamejo, da kokosovo olje zvišuje rizik za bolezni srca in ožilja, so bile žrtve dolgoletne propagande prehranske industrije, ki gaje za nekaj desetletij izrinila iz prehrane modernega človeka in ga nadomestile z margarini in rastlinskimi olji. (zlasti sojino olje)

Dejstvo je, da 55 % kokosovega olja sestavljata lavrinska in kaprijska maščobna kislina, ki imata mnoge koristne učinke na zdravje človeka, še posebej to velja za lavrinsko maščobno kislino, ki je prisotna tudi v materinem mleku in to z zelo dobrim razlogom. Morda to pojasnjuje odpornost dojenih malčkov na viruse in bakterije.

Dobro je vedeti, da kokosovo olje vsebuje na g celo manj kalorij kot sojino olje, olje iz bombažnih semen in koruzno olje, ki se uporablja pri izdelavi majonez.

Zaradi naravnih lastnosti lahko barva kokosovega olja varira.

## **UPORABA**

### **Kot namaz na kruhu**

Zelo koristno za vse, ki ne marajo ali ne smejo uživati masla.

### **Nekaj žličk kokosovega olja za dušenje**

Dodajte nekaj žličk kokosovega olja mesu, vegetarijanski obliki mesa, ribi, jajcu, pečenemu krompirju ali na nekaj žličkah pripravite odlične palačinke.

### **Uporabite nekaj žličk v voku**

Pripravite slastno zelenjavo v voku.

### **Tudi cvrtje je možno**

V kokosovem olju bo ocvrt krompirček, ki ga otroci obožujejo, pripravljen na zdrav način. Če boste pazili na čistost olja, ga boste lahko uporabili večkrat brez skrbi za njegovo kvaliteto.

### **Nežno olje za kopanje**

V kad z vročo vodo dajte 1 jušno žlico kokosovega olja. Oblecite haljo in pustite, da vaša koža vpije maščobo in postane gladka in mehka. Nobena draga krema ga ne prekaša.



## KOKOSOVO OLJE BREZ VONJA

Verzija brez vonja je iz posušene kokosove pulpe, imnovane kopra. Ker ima nevtralni vonj, se lahko uporablja za pripravo različnih jedi, ne da bi prevladal vonj kokosa.

Vonj kokosa se odstrani s paro. To je postopek, ki je dovoljen in popolnoma skladen s strogimi merili v proizvodnji ekološko pridobljenih živil. V procesu se ne uporablja nobena kemikalija.

Obe vrsti kokosovega olja sta primerni za uporabo pri nizki in visoki temperaturi. Kljub temu pa svetujemo, da ekstra deviško kokosovo olje uporabljate za hladno pripravo, oziroma ga dodajate hrani po končani pripravi na visoki temperaturi, tako da se ohranijo vse hranilne snovi (npr. vitamini). Stabilnost olja in vsebina lavrinske maščobne kisline sta enaki za obe verziji kokosovega olja.



## EKSTRA DEVIŠKO KOKOSOVO OLJE

Ekstra deviško kokosovo olje proizvajamo ločeno na naši plantaži na Sri Lanki. Proizvodnja se začne z gojenjem kokosovih palm, odstranjevanjem lupine in se nadaljuje s stiskanjem zračno posušene pulpe kokosovega oreha, filtriranjem olja in pakiranjem. Celoten proces je v rokah izurjenih lokalnih prebivalcev, tako moških kot žensk. Nekateri zaposleni živijo na plantaži s svojimi družinami, katerim zagotavljamo zastoj zdravstveno oskrbo. S tem, da kupujete ta proizvod prispevate tudi k pravičnejši socialni politiki zaposlovanja na tej čudoviti plantaži, na kateri se upoštevajo vsa stroga evropska pravila glede higiene in organskega kmetovanja.

**Pakiranje:** obe vrsti olja sta pakirani v 450 g embalaži in 2000 g embalaži. Extra deviško olje je dobavljivo tudi v stekleni embalaži (1000g).

BI RADI VEDELI VEČ O ZDRAVI UPORABI OLJ IN MAŠČOB?  
NAROČITE KNJIŽICO

### UPORABA OLJ IN MAŠČOB ZAHTEVA ZDRAVO PRESOJO

Ameriška znanstvenica Mary G. Enig je napisala knjigo »Spoznaj svoje maščobe«

V njej nam na razumljiv način pojasni povezavo med maščobami in zdravjem, ki temelji na ugotovitvah mednarodnih znanstvenih raziskav. Napisala jo je za ozaveščenega potrošnika, ki skrbi za svoje zdravje in za tiste, ki se profesionalno ukvarjajo s prehrano in zdravjem. To so zdravniki, terapevti in nutricionisti.

Branje knjige toplo priporočamo vsem, ki bi radi razširili znanje s področja prehrane in vpliva maščob na zdravje.

### Ostali produkti :

Perfect Balance olje (okusno olje z največ Omega 3)

Mega Flax (okusen dodatek prehrani na bazi lanenega semena)

The Missing Link (podoben Mega Flax vendar je namenjen živalim)

Witsenburg np, Die Lasso Zuid 3 a, NL 2371 EV Roelofarendsveen

**MITAX d.o.o.**, Cimermanova 2, 1260 Ljubljana,

tel. ++386 1 5491862,

E- mail [info@mitax.si](mailto:info@mitax.si), [www.mitax.si](http://www.mitax.si)