



Польза масел холодного отжима

Содержание

Растительные масла.....	4
Омега-3-6-9.....	10
Подсолнечное масло.....	14
Льняное масло.....	18
Масло из семян мака.....	22
Миндальное масло.....	26
Кунжутное масло.....	30
Масло грецкого ореха.....	34
Масло черного тмина.....	38
Конопляное масло.....	42
Тыквенное масло.....	46
Рапсовое масло.....	50
Кокосовое масло.....	54
Ароматное масло с травами.....	58
Жмых после отжима масла.....	62
Сок с маслом холодного отжима.....	64
Маслопресс Arzia LOP-G4.....	66

Растительные масла



Преимущества растительных масел

Растительное масло многие выбирают в качестве здоровой альтернативы сливочному. Для снижения уровня «плохого» холестерина (липопротеинов низкой плотности) действительно следует отказаться от животных жиров в пользу растительных. Но для формирования правильного рациона недостаточно наложить табу на одни продукты – нужно знать причины, почему следует выбрать другие.

У Сейчас в любом магазине можно купить подсолнечное или оливковое масло. Эти продукты настолько привычны, что многие люди не задумываются об альтернативных вариантах, как и о пользе растительных масел вообще.



ные радикалы в организме, оказывает противовоспалительное и антимикробное действия. Если продукт приготовлен методом холодного отжима, то в нем содержится рекордно высокое количество мононенасыщенных жиров, снижающих уровень «плохого» холестерина (ЛНП) в крови. Так что оливковое масло – действительно стоящий выбор.

Но на этом альтернативы не заканчиваются: можно перераба-

тывать орехи, семена и фрукты (авокадо и те же оливки). Самое удивительное, что в России многие ингредиенты популярны сами по себе (семена тыквы, кунжут), но они практически неизвестны как источники полезных масел.

Например, нерафинированное **тыквенное** масло – источник омега-жирных кислот и антиоксидантов. Благодаря наличию витаминов А, К, Е и микроэлементов оно укрепляет волосы и улучшает вид кожи. За рубежом тыквенное масло даже выпускают в капсулах как пищевую добавку. Стоит отметить, что этот продукт обладает красивым изумрудным цветом, поэтому его идеально использовать для заправки салатов из зелени.

Крайне недооцененным является лечебное **кунжутное** масло, в составе которого присутствуют такие микроэлементы как железо, медь, кальций, фосфор. Этот продукт обладает природными противовирусными и антиоксидантными свойствами, масло способно снижать артериальное давление и нормализовывать уровень сахара в крови.

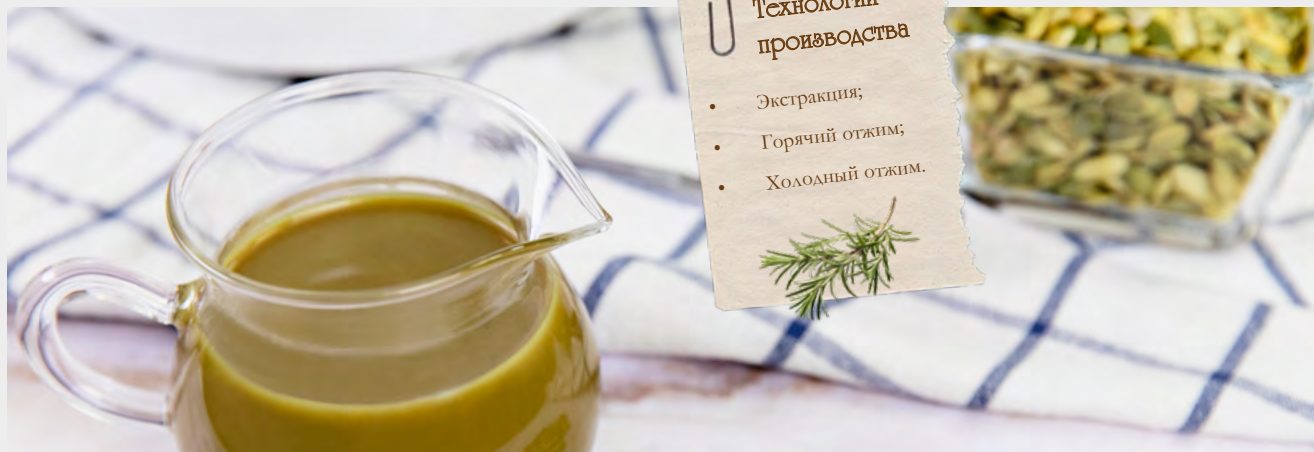
Даже распространенный **грецкий орех** у нас не принято перерабатывать в масло. И совершенно напрасно, потому что, согласно научным исследованиям, регулярное применение масла из грецких орехов снижает риск сердечного приступа. К тому же оно обладает ярко выраженным ореховым привкусом, что очень кстати при приготовлении салатов.



Способы производства растительных масел

Вы наверняка слышали о пользе растительных масел холодного отжима и о том, как их получить в домашних условиях с помощью маслопресса. Но для чего отжимать семечки и орехи, если на полках магазинов и так полно бутылок с разными маслами – рафинированными и нерафинированными? В чём разница между различными технологиями и зачем выбирать более доро-

гостоящий метод холодного отжима? Давайте разберёмся. Без растительных масел в кулинарии не обойтись. Ими приправляют самые разные блюда: как горячие, так и холодные, а также используют для термической обработки пищи. Поэтому важен не только вкус масла, но и его качество. А польза продукта напрямую зависит от способа его получения.



Экстракция

Как правило, при изготовлении рафинированного масла в промышленных масштабах используется **метод экстракции**. Он подразумевает многоступенчатую обработку семян углеводородными растворителями, такими как экстракционный бензин и нефрас. После отжима семян под прессом остаётся жмых, в котором ещё содержится некоторый процент масла. Эти остатки вытягивают из масла с помощью экстракционного растворителя.

Получившийся раствор прогоняют через экстрактор, чтобы отделить масло от растворителя. После очищения от примесей получается рафинированное дезодорированное масло – про-

зрачный продукт без вкуса и запаха. В результате этой обработки готовое масло практически полностью теряет содержащиеся в сырье полезные вещества, при этом загрязняясь химическими соединениями. Большинство производителей предпочитает этот способ изготовления, поскольку он позволяет извлекать до 98% содержащегося в семенах масла.

Витаминов в таком масле ещё меньше, чем после горячего отжима, однако для жарки правильно использовать именно его, так как любое нерафинированное масло – холодного или горячего отжима – при нагревании образует канцерогены.

Горячий отжим

Во время **горячего отжима** семечки подвергаются сначала механической, а затем термической обработке.

Сперва сырьё измельчают в мельнице, затем к нему подливают воду и обжаривают на специальной сковороде при температуре выше 100 °С. После прожарки измельчённые семена отжимают под прессом. В результате этого эффективность отжима увеличивается почти до 50%: из 3 кг семян можно получить примерно 1 л масла.

Поэтому данный метод выгоден крупным коммерческим произ-

водителям, но для конечного потребителя, заботящегося о своём здоровье, такое масло не является полезным.

Готовое масло, полученное методом горячего отжима, прозрачное, имеет темноватый цвет, ярко выраженные вкус и запах (вспомните нерафинированное подсолнечное). Именно обжарка при высоких температурах даёт ему такой сильный аромат.

Однако во время сильного нагрева масло теряет большую часть полезных веществ, а также разрушается основная часть микроэлементов.

Холодный отжим

Наконец, наиболее щадящим способом извлечения масла на сегодняшний день считается **холодный шнековый отжим**. Самое ценное масло получается именно с помощью шнековых маслопрессов. Эта технология мало чем отличается от приготовления сока в шнековой соковыжималке: необжаренные цельные семена просто засыпаются в загрузочную корзину и отжимаются. Температура аппарата повышается от давления внутри корзины и трения ингредиентов, но не более чем 40 °С, что позволяет сохранить максимальное количество содержащихся в нём витаминов (Е, А, F, D и других). Но стоит учитывать, что расход семян будет примерно в 2 раза выше, чем при горячем отжиме.

Готовое масло имеет более светлый оттенок, чем аналогичное горячего отжима. Оно обладает более лёгким вкусом и ненавязчивым ароматом. Почти всегда нерафинированное масло холодного отжима имеет осадок, обычно он опускается на дно бутылки за сутки.

Масла холодного отжима можно купить в любом магазине здорового питания. Но у промышленного производства есть свои недостатки. Вы никогда не знаете, из сырья какого качества приготовили продукт. К тому же срок хранения сыродавленного масла холодного отжима совсем небольшой (у льняного масла — до трёх месяцев, после открытия упаковки — 3–4 недели), а полезнее всего употреблять свежее.

Из-за немалого веса и сложности конструкции отжимать на прессовых аппаратах рекомендуется только опытным пользователям. Электрические маслопрессы, в свою очередь, не требуют особых навыков при использовании: нужно лишь засыпать сырьё в загрузочное отверстие, закрыть крышку и нажать на кнопку включения.

Если Вы хотите употреблять действительно полезный, натуральный и качественный продукт, лучше всего приготовить его самостоятельно и в том объёме, который способны употребить сразу — без долгого хранения. В домашнем шнековом маслопрессе или с помощью специальной насадки для соковыжималки Вы сможете быстро отжать нужное количество масла, например, на неделю. Некоторые виды сырья стоит немного подсушить в дегидраторе перед выжимкой, чтобы повысить КПД.

- ✦ В домашнем масле сохраняются все витамины и полезные вещества из семян и орехов. В том числе ценные жирные кислоты;
- ✦ Масло холодного отжима имеет натуральный приятный вкус;
- ✦ После отжима остаётся не менее питательный жмых, который можно использовать для добавления в каши или приготовления полезных хлебцев в дегидраторе.

Покупное или домашнее масло

Масло, полученное методом холодного отжима, не обязательно делать самостоятельно. Его можно купить в магазинах органических продуктов или заказать в интернете на специализированных сайтах. Но только сделав его своими руками из лично отобранного сырья, Вы можете быть уверены в том, что это масло:

- ♦ Получено действительно холодным отжимом, а не другими методами;
- ♦ Произведено из правильно подготовленных продуктов высокого качества;
- ♦ Изготовлено без применения вредных для здоровья химических соединений;
- ♦ Содержалось в надлежащих условиях с соблюдением всех требований хранения;
- ♦ Сохранило высшие жирные кислоты и витамины, содержащиеся в изначальных ингредиентах.

Лишь соблюдение всех этих условий может гарантировать, что Вы используете действительно качественный продукт. Масла холодного отжима сложнее получать и хранить, чем обычные, поэтому их стоимость существенно выше. Многие недобросовестные производители пользуются этим и выдают за холодный отжим низкокачественные подделки.



В данной книге мы подобрали для Вас рекомендации по использованию и хранению свежесжатых масел.

А также доступно рассказали о том, какие витамины и полезные элементы содержатся в различных сортах семян и получаемых из них масел домашнего холодного отжима.

Омега-3-6-9

Польза и содержание
в различных маслах



Польза Омега-3-6-9

О пользе жирных кислот сейчас говорят не только врачи и гуру правильного питания, но и люди, нейтрально относящиеся к вопросам здорового образа жизни. Всем известно, что нехватка жирных кислот может не лучшим образом сказаться как на здоровье, так и на внешнем виде человека. Омега-3 (линоленовая жирная кислота) и Омега-6 (линолевая жирная кислота) являются полиненасыщенными и незаменимыми – получить их можно только из продуктов питания. Они играют значительную роль в процессах метаболизма, входят в состав клеточных мембран, участвуют в формировании внутренних стенок сосудов. В сочетании Омега-3 и -6 в организме очень важен баланс. Омега-6 провоцирует воспалительные процессы,

что не всегда плохо, а Омега-3, наоборот, их снимает. Зачастую проблема заключается в соотношении этих двух кислот. Как правило, в рационе среднестатистического жителя мегаполиса преобладает Омега-6. По мнению специалистов, оптимальный баланс жирных кислот составляет 1:2–1:5, где Омега-6 больше, чем Омега-3. Однако у большинства людей это соотношение может доходить до 1:30. Обратите внимание, что злоупотребление жирами Омега-6 может привести к ослаблению иммунитета, к развитию воспалительных процессов, онкологии, гипертензии и к другим сердечно-сосудистым заболеваниям.



Дефицит Омега-3 и Омега-6

От нехватки жирных кислот страдают сенситивное восприятие, память, усидчивость, внимание, логическое мышление, и, как следствие, снижается трудоспособность.

Дефицит Омега-3 и -6 можно опознать по появлению следующих неприятных симптомов:

- ❖ **Слабость и боли в мышцах и суставах**, из-за которых человек чувствует себя разбитым;
- ❖ **Сухая кожа**. При недостатке полиненасыщенных жирных кислот сальные железы начинают работать

неправильно, поэтому естественная увлажняющая и защитная смазка вырабатывается в недостаточном количестве;

- ❖ **Ухудшение зрения**. Возникает ощущение сухости в глазах, а человек видит менее четко из-за развивающейся макулодистрофии;
- ❖ **Ослабленный иммунитет**. При дефиците жирных кислот в сезоны гриппа и ОРВИ вероятность заболеть гораздо выше.

Причины возникновения дефицита Омега-3

Парадоксально, но в наше время человек может недоедать, переедая. Казалось бы, он потребляет суточную норму калорий или даже превышает ее, но недополучает необходимых для нормальной жизнедеятельности питательных веществ. У современного жителя мегаполиса часто наблюдается дефицит незаменимых жирных кислот, особенно Омега-3. Чем это объясняется?

- ♦ Употребление масел, не обогащенных Омега-3. Большинство людей используют привычное подсолнечное или сливочное масло, совсем не содержащее этой полезной кислоты;
- ♦ Отсутствие свежей зелени в рационе;
- ♦ Употребление мяса, не содержащего Омега-3. С промышленным развитием сельского хозяйства, рацион животных со свежей зелени сменился на комбикорм – теперь в их мясе практически нет Омега-3;
- ♦ Употребление искусственно выращенной рыбы. Такая рыба питается комбикормом, а не водорослями. Как итог – в ней не больше жирных кислот Омега-3, чем, например, в гамбургере.



Поддержание баланса Омега-3-6-9

Если посчитать, окажется, что мы получаем в 20–30 раз меньше Омега-3, чем наши предки. Дефицит очень велик: чтобы его восполнить нам нужно ежедневно съедать по 1,5–2 кг морской рыбы. Что касается других продуктов – мало кому понравится идея употреблять 12 кг бекона, 250 кг картофеля или 545 кг чеснока каждый день.

Чтобы поддерживать баланс всех необходимых жирных кислот в организме, в рацион следует ввести полезные растительные масла. Тем, кто практикует отказ от продуктов животного происхождения, больше не нужно оставаться за бортом здорового питания – незаменимые кислоты содержатся не только в рыбьем жире, но и во многих семенах, из которых можно самостоятельно изготовить вкусное и полезное масло. Стоит отметить, что незаменимые кислоты Омега-6 встречаются практически в каждом нерафинированном масле. А вот Омега-3 можно обнаружить довольно редко.

Помните, что идеальное соотношение Омега-3 и -6 примерно равно 1:3 – старайтесь использовать масла с таким составом. Также не забывайте о том, что у качественного масла с высоким содержанием Омега-3-6-9 довольно короткий срок хранения. В таком случае отличной идеей будет вооружиться домашним маслопрессом и всегда иметь свежее масло, которое принесет максимум пользы и вкуса Вашим блюдам.



Эталонное сочетание Омега-3-6-9

Тем самым маслом с соотношением Омега-3 к Омега-6 в наилучшей для нашего организма пропорции (1:3) является **конопачное** холодного отжима.

Кроме того, данный продукт содержит редкие Омега-9 ненасыщенные жирные кислоты. В общем, настоящий клад пользы.



Подсолнечное масло



Польза подсолнечного масла

Самое популярное масло на российском рынке – подсолнечное. В отличие от пальмового, оливкового или конопляного, оно стоит сравнительно недорого и продается даже в самых маленьких ларьках на окраинах. Вот только из первоначальных свойств в нем остается лишь небольшое количество витаминов А, Е, К, а срок годности увеличен до одного года консервантами.

Витамины в подсолнечном масле:

💧 Витамин Е («витамин молодости»);

- 💧 Витамин F – важный комплекс, который отвечает за синтез гормонов, иммунитет, регенерацию клеток;
- 💧 Бета-каротин (провитамин А), регулирует работу иммунной системы и улучшает зрение;
- 💧 Высокий процент полиненасыщенных жирных кислот обеспечивает формирование нервной системы и улучшает рост костной ткани.



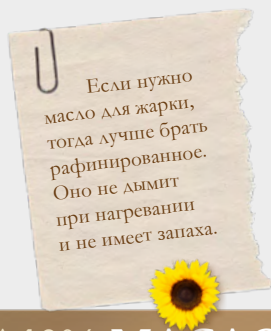
Выбор подсолнечного масла

Всегда отдавайте предпочтение нерафинированному подсолнечному маслу холодного отжима, если Вы берете его для заправки любимых блюд. Именно в нем максимально сохранились все полезные вещества: фосфолипиды, антиоксиданты и бета-каротин.

Масло должно быть прозрачным. Небольшой осадок, запах подсолнечника и привкус допустимы только у нерафинированного масла.

Выбирайте ту бутылку, которая:

- Стоит в темном месте и не имеет повреждений;
- Содержит всю необходимую информацию на этикетке: название, степень очистки, состав продукта, соответствие ГОСТу, список добавок, дату изготовления и срок годности;
- Называется «масло подсолнечника». Растительное масло – это смесь различных масел в одной бутылке.



Как отжать подсолнечное масло в домашних условиях?

Самое полезное подсолнечное масло – масло отжатое самостоятельно. В нем точно не будет никаких добавок. Для этого не нужно особых умений – достаточно лишь приобрести качественный маслопресс.

Отсортируйте семечки и выбросьте из них весь мелкий мусор. Если хотите получить более светлое по цвету масло холодного отжима, очистите семена от шелухи. Отжим с шелухой повышает температуру готового продукта.

Обратите внимание, семечки перед отжимом должны быть сухими. Сырые зерна можно подсушить в дегидрататоре, духовке или микроволновой печи.

Для получения масла в домашних условиях используйте электрический маслопресс холодного отжима. Это поможет сохранить максимум полезных веществ в масле из семян подсолнуха.



Применение подсолнечного масла

Не отжимайте масло впрок. Срок хранения натурального продукта – не более трех недель в темном прохладном месте. Идеальным сосудом для масла будет затемненная стеклянная тара с плотно закрывающейся крышкой. Жара, кислород и свет губительны для подсолнечного масла. Под влиянием этих факторов масло быстро станет непригодным к употреблению.

Натуральное подсолнечное масло станет отличной заправкой для овощных салатов и холодных закусок. А для жарки лучше использовать другие масла. При нагревании оно вырабатывает трансжиры. Из результатов исследования японских ученых из университета Кюсю следует, что высокое содержание трансжиров в рационе в разы повышает вероятность развития деменции.



Грибное масло

Ингредиенты

300 мл подсолнечного масла;
50 г любых сушеных грибов;
1 ч. л. домашних приправ.

Приготовление

1. Простерилизуйте и просушите емкость, в которой будете настаивать масло;
2. В мощном блендере измельчите сушеные грибы до состояния муки;
3. В сухую и чистую емкость поместите специи, грибной порошок, затем налейте масло и плотно закройте крышку;
4. Настаивайте масло в темном помещении примерно 15–20 суток. Один раз в день рекомендуется встряхивать тару;
5. Процедите готовое масло и перелейте в красивую бутылку.



Льняное масло



Польза льняного масла

Оно содержит много витаминов и жирных кислот, благодаря чему в разы полезнее других масел. В состав льняного масла входят:

- ♦ Витамины молодости и красоты – А, Е, положительно воздействующие на кожу, волосы и ногти;
- ♦ Витамин F снижает уровень холестерина в крови, предотвращает образование тромбов, развитие атеросклероза, уменьшает артериальное давление;
- ♦ Витамины группы В укрепляют иммунитет, стабилизируют эмоциональное здоровье, улучшают работу кишечника;

- ♦ Калий регулирует обмен веществ;
- ♦ Йод регулирует обмен веществ, а также стимулирует работу клеток иммунной системы;
- ♦ Цинк способствует заживлению ран, незаменим для роста костей, снижает риск развития рака;
- ♦ Фосфор необходим для зубов, суставов и здоровья внутренних органов. Калорийность масла – 884 ккал на 100 г, а одна ложка этого ценного продукта содержит суточную норму жирных кислот Омега-3.



Выбор льняного масла

После вскрытия упаковки масло может храниться до 14 суток, после чего становится прогорклым.



Выбирайте самое свежее масло, которое есть на полках магазина. Отдавайте предпочтение затемненным стеклянным бутылкам или сразу после покупки перелейте масло в подходящую посуду.

Как же выбрать семена льна для отжима?

Чем они будут свежее и суше – тем лучше. В них не должно быть постороннего мусора. Хранить их лучше в плотно закрывающейся герметичной упаковке в прохладном месте: холодильнике или темном шкафу.

Льняные семена продаются на рынке, в магазине или в аптеке. Но последний вариант наиболее безопасен: так меньше шансов купить некачественный продукт.

Как отжать льняное масло в домашних условиях?

Есть несколько способов получения льняного масла:

- ♦ Тщательно перемолоть семена льна вручную **в ступке**. Полученный порошок высыпать в плоскую емкость, а сверху поставить груз. По мере выделения масла сливать его в стеклянную тару из затемненного стекла и увеличивать вес груза.
- ♦ Лен можно измельчить **в мощном блендере**, высыпать на марлю и подвесить над тарелкой. Время от времени марлю нужно отжимать.
- ♦ Можно залить семена теплой водой в пропорции 1:1 и оставить настаиваться в течение часа. Набухшие семена положить **в сковороду**, просушить и оставить обжариваться на минимальной температуре. После часа жарки можно сливать готовое масло в емкость.
- ♦ Самый простой способ – воспользоваться **шнековым маслопрессом**, ведь так можно получить максимальное количество масла холодного отжима из любых семян. А из оставшегося жмыха приготовить много вкусных и полезных блюд.

Для отжима нужно использовать только сухое сырье, поэтому перед обработкой семян рекомендуем подсушить их на солнце или в дегидраторе в течение 2–3 часов при температуре 40 °С.



Применение льняного масла

Лучше не употреблять масло из семян льна натощак. Это может нарушить работу ЖКТ и ухудшить усвоение витаминов и микроэлементов в организме. Лучше добавлять по 50–70 мг в любые холодные блюда. Также на основе льняного масла можно приготовить натуральный домашний майонез.

Масло из льна своеобразно на вкус: оно немного горчит и напоминает рыбий жир. Это связано с высоким содержанием Омега-3 и Омега-6. Льняное масло не должно иметь ярко выраженную горечь, иначе это сигнализирует о неправильном хранении, и такое масло лучше не употреблять в пищу.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость;
- Заболевания ЖКТ;
- Нарушение гормонального фона;
- Прием антикоагулянтов;
- Беременность и кормление;
- Возраст до 3-х лет.



Французская заправка

Ингредиенты

- 4 ст. л. льняного масла;
- 1 ч. л. кленового сиропа;
- 2 ст. л. лимонного сока;
- 1,5 ст. л. соевого соуса;
- 3 ст. л. кунжутного масла.

Приготовление

Смешайте все ингредиенты вилкой и полейте получившейся заправкой салат.

Масло из семян мака



Польза масла из семян мака

Маковое масло используется в кулинарии, косметологии, медицине и даже промышленной деятельности. Это одно из самых калорийных (884 ккал/100 г) и полезных натуральных растительных масел.

- ✦ Витамин В1 защищает центральную нервную систему и необходим для липидного и углеводного обмена;
- ✦ Витамин В2 нужен для нормального липидного и углеводного обмена, поддержания здоровья кожи, слизистых оболочек, волос и ногтей, снижения утомляемости глаз и для работы нервной системы и сердечной мышцы;
- ✦ Около 65% Омега-6 положительно влияют на работу ЖКТ, развитие нервной системы, артериальное давление;

✦ Витамин Р укрепляет иммунную систему, снижает отечность, нормализует давление, предотвращает варикозное расширение вен;

✦ Масло содержит полезные макро- и микроэлементы: калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо;

✦ Витамин А важен для зрения, помогает заживлению ран, защищает кожу от агрессивного воздействия солнца;

✦ Витамин Н участвует в обмене белков, жиров и углеводов. Он необходим для нормальной работы нервной системы, способствует росту волос и ногтей.



Выбор масла из семян мака

Масло из семян мака должно быть светло-желтого цвета и немного пахнуть орехами.

- Перед покупкой внимательно прочтите этикетку на таре.
- Масло холодного отжима можно

использовать в кулинарии и косметологии, а масло горячего отжима применяется только в технических целях.

- Дешевое масло на деле может оказаться миксом из макового/миндального/льняного/оливкового масел.
- Старайтесь не покупать масло, у которого срок годности подходит к концу. Выбирайте более свежее.

В Древней Греции мак сопоставляли с ботом сновидений Гипносом, поэтому растение использовали для анестезии и как успокоительный препарат.



Как отжать масло из семян мака в домашних условиях?

Маковые семена продаются на рынках, в магазинах здорового питания и в аптеках. Перед загрузкой в маслопресс проверьте семена: они должны быть сухими и без мелкого мусора. Влажный мак можно подсушить в дегидраторе или в духовке до высыхания, чтобы он не прилипал к рукам.

Масло, отжатое в маслопрессе, рекомендуется хранить не более 3-х недель в темном прохладном месте.

Противопоказания

- Перед применением макового масла рекомендуется выявить индивидуальную непереносимость и только после этого принимать решение о приеме продукта;
- Масло из мака не рекомендуется к применению пожилым и людям, имеющим заболевания печени;
- Прием данного продукта на регулярной основе опасен для здоровья детей до двух лет. Но даже для разового применения необходима предварительная консультация врача-педиатра.



Применение масла из семян мака

🔹 В кулинарии

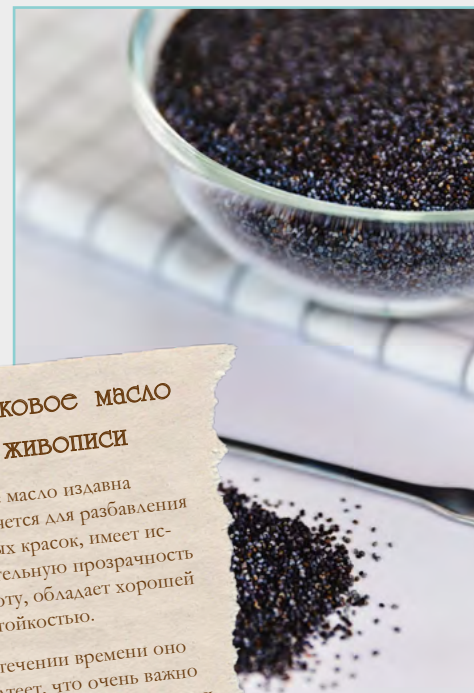
Вкус макового масла тонкий и терпкий. Он отлично сочетается с рыбными блюдами, картофелем и свежими овощами. Часто масло используют при жарке рыбы или выпечке кондитерских изделий. В отличие от масла грецкого ореха, маковое при нагреве не теряет вкусовых свойств, чего не скажешь о содержащихся в нем витаминах.

🔹 В косметологии

В маковом масле находится множество витаминов, положительно воздействующих на кожу. Поэтому на его основе создано множество кремов и сывороток. Масло подтягивает кожу, увлажняет ее, предотвращает появление купероза и мелких морщин.

🔹 В медицине

Маковое масло считается природным антистрессом. Оно воздействует на нервную и сердечно-сосудистую системы. Масло из семян мака используется для лечения нарушений сна, мигрени, стенокардии, при стрессах и синдроме хронической усталости. Часто используется как массажное масло и средство при кожных заболеваниях.



Маковое масло в живописи

Маковое масло издавна применяется для разбавления масляных красок, имеет исключительную прозрачность и чистоту, обладает хорошей светостойкостью.

По истечении времени оно не желтеет, что очень важно для создания белых и светлых тонов.



Миндальное масло



Польза миндального масла

- ✦ Масло из миндаля содержит треть дневной нормы витамина E, а также витамины F, PP, B;
- ✦ Используется для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы и болезни Альцгеймера;
- ✦ Защищает кожу от внешних воздействий и препятствует образованию морщин;
- ✦ Альфа-токоферол повышает мозговую активность и предотвращает сосудистые заболевания головного мозга;
- ✦ Влияет на здоровье кишечника. В миндале содержатся угле-

воды и фруктоолигосахариды, которые нормализуют гормональный баланс организма и улучшают усвоение кальция и магния;

- ✦ Ускоряет рост волос и удерживает влагу в верхних слоях кожи;
- ✦ Улучшает качество сна благодаря кальцию, магнию и мелатонину;
- ✦ Магний в миндале уменьшает риск заболевания диабетом.



Выбор миндального масла

Покупать масло из миндаля лучше в проверенных магазинах. В сувенирных лавках и сетевых маркетах часто продается имитация ореховой выжимки.

Миндальное масло невозможно купить в обычных продуктовых супермаркетах. Но если вдруг Вы его там увидели – брать точно не стоит. Натуральный продукт лучше искать в специализированных магазинах здорового питания или аптеках.

Внимательно изучите этикетку или карточку в интернет-магазине. Срок годности,

дата изготовления и область применения – все это очень важные показатели, которыми ни в коем случае нельзя пренебрегать. Должны быть описаны все ингредиенты и инструкция по применению, информация о производителе и методе получения. Надписи «100% Essential Oil» и «100% pure» говорят о натуральности продукта.

При покупке Вы можете запросить сертификат, так как миндальное масло может использоваться в качестве лекарственного средства.

Как отжать миндальное масло в домашних условиях?

Перед отжимом необходимо хорошенько просушить орехи. Сделать это можно в дегидраторе или духовке. Измельчите каждый орех на 3–4 части, чтобы он поместился в загрузочное отверстие пресса и не забил желоб, по которому сырье подается из загрузочной камеры к шнеку.

Поместите измельченные семена в шнековый маслопресс. Срок хранения готового масла не более 3-х недель. Поэтому необходимо перелить масло в стеклянную затемненную емкость и хранить в прохладном месте без попадания прямых солнечных лучей.

Противопоказания

Противопоказаний к применению миндаля практически нет, кроме индивидуальной непереносимости. Перед употреблением или использованием этого целебного продукта рекомендуем провести тест на аллергическую реакцию: нанесите несколько капель масла на внутреннюю сторону руки и подождите 24 часа. Индивидуальная непереносимость проявляется в виде зуда, покраснения, сыпи и припухлостей.



Применение миндального масла

🔥 В кулинарии

Миндальное масло холодного отжима нельзя подвергать термической обработке: масло теряет вкус, аромат, пользу и начинает горчить. Чаще всего его добавляют в готовые холодные блюда, соусы, салаты и десерты. Необычный вкус приобретают мясо и тосты, сбрызнутые миндальным маслом.

🔥 В медицине

Миндальное масло одинаково используется как в народной, так и традиционной медицине. Оно помогает при пищеварительных заболеваниях (язва желудка, гастрит, метеоризм), заболеваниях органов дыхания (бронхит, пневмония, ангина), при герпесе, ожогах, заболевании ушей, почек и гайморите.

Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

🔥 В косметологии

Масло из семян миндаля считается одним из самых эффективных и универсальных косметических средств. На его основе создается косметика для лица, тела, волос, бровей, ресниц, ногтей. Также оно применяется в ароматерапии и в качестве массажного масла.



Соус с миндальным маслом

Ингредиенты

75 мл миндального масла;
4 ч. л. томатного кетчупа;
60 мл винного уксуса;
2 ч. л. горчицы;
Головка чеснока;
Щепотка укропа, соли и тмина.

Приготовление

Смешайте все ингредиенты
в блендере до однородной массы.

Кунжутное масло



Польза кунжутного масла

- Масло из семян кунжута укрепляет нервную систему, повышает работоспособность мозга, обладает успокаивающим эффектом и снижает риск развития старческого слабоумия;
- Предотвращает появление гастрита, способствует заживлению язв и эрозий пищеварительного тракта;
- Питает и увлажняет сухую кожу. Восстанавливает барьерно-защитную функцию эпидермиса, поддерживая в норме водно-солевой обмен;
- Масло кунжута обладает бактерицидным, противовоспалительным, ранозаживляющим и антигрибковым свойствами;
- Облегчает состояние при астме, бронхите и других легочных заболеваниях;

- Улучшает метаболизм, стабилизирует гормональный фон;
- Предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний;
- Укрепляет зубную эмаль и предотвращает воспаление слизистой ротовой полости;
- При регулярном использовании осветляет пигментные пятна, выравнивает тон лица и подсушивает высыпания. Облегчает симптомы хронических воспалительных заболеваний кожи;
- Обеспечивает хорошее увлажнение и лифтинг. Способствует выработке коллагена, который отвечает за эластичность кожи и предотвращает появление морщин.



Выбор кунжутного масла

При покупке обязательно обращайтесь внимание на место хранения масла. Оно должно стоять в тени, куда не попадают прямые солнеч-

ные лучи. А на дне емкости должен быть виден небольшой осадок. В составе качественного продукта находятся только кунжутные семечки, а изготовлен он должен быть методом холодного отжима.

Выбирайте максимально свежий продукт, так как со временем он прогоркает и полностью теряет все свои полезные свойства.

Как отжать кунжутное масло в домашних условиях?

Чтобы самостоятельно отжать кунжутное масло, потребуется хороший шнековый маслопресс. Подготовьте семена кунжута, просмотрите на предмет мелкого мусора. При необходимости их можно быстро промыть, но ни в коем случае нельзя замачивать. После этого нужно оставить семена на свежем воздухе, батарее или поместить в дегидратор на несколько часов при температуре 40 °С до полного высыхания. Никогда не отжимайте влажные семена – они могут заstopорить шнек, что приведет к поломке устройства.

После отжима перелейте кунжутное масло в стеклянную емкость с плотно закрывающейся крышкой и оставьте на ночь в темном прохладном месте. Это необходимо для того, чтобы жмых осел, а вкус масла стал более насыщенным.

Храните кунжутное масло не более месяца в темном прохладном месте.

Противопоказания

Противопоказаниями к применению масла из семечек кунжута являются аллергия и наследственная тромбофлебия. Перед применением кунжутного масла лучше проконсультироваться с лечащим врачом на предмет индивидуальной непереносимости.



Применение кунжутного масла

Кунжутное масло использовали еще до нашей эры для излечения и предупреждения многих болезней. Сейчас же оно применяется не только в лечебных целях, но и в косметологии и кулинарии.

🔥 В кулинарии

Жарить на нерафинированном кунжутном масле нельзя. В процессе нагревания масло пригорает и начинает дымиться, что приводит к образованию токсичных веществ. Заправляйте им готовые холодные блюда. Как результат, Вы получите вкусную и полезную еду с приятным ароматом. Лучше не добавлять кунжутное масло в блюда с огурцами, помидорами и петрушкой. Щавелевая кислота в сочетании с кунжутом затормаживает выведение кальция из организма.

🔥 В косметологии

Кунжутное масло прекрасно сочетается со всеми уходовыми средствами. Можно использовать как для поддержания красоты волос, так и для решения некоторых проблем.

Оно подходит для всех типов волос: кунжут балансирует активность сальных желез. Масло увлажняет волосы и придает им мягкость, защищает от сильного воздействия ультрафиолетовых лучей, хлора и соленой морской воды. Усиливает кровообращение, улучшая доступ кислорода к корням, что позволяет волосам быстрее расти.



Соус из горчицы и кунжутного масла

Ингредиенты

1 ст. л. кунжутного масла;
1 ст. л. сухой горчицы;
300 мл сладкого соуса чили;
1 ст. л. томатной пасты;
1 ст. л. сахара.

Приготовление

Смешайте все ингредиенты
в блендере до однородной массы.



Масло грецкого ореха



Польза масла грецкого ореха

Польза масла из грецких орехов обусловлена витаминно-минеральным составом продукта. В его состав входят незаменимые для организма природные соединения и жирные кислоты. В нем содержится идеальное соотношение Омега-3 и Омега-6. Так как организмом эти кислоты не могут быть синтезированы, очень важно получать их из пищи.

Также в состав орехового масла входят витамины А, В, С, Е, К, РР, фосфор, магний, железо, кальций, йод, кобальт, фитостерины, фосфолипиды и многое другое.



Польза этого продукта распространяются на:

- ✦ **Пищеварительную систему.** Масло применяется в комплексном лечении холецистита, колита, язв. Оно усиливает желчеотделение, повышает эластичность желчных протоков, восстанавливает клетки печени;
- ✦ **Мозг.** Омега-3 стимулирует работу головного мозга, улучшает память, укрепляет нервную систему и защищает организм от стрессов;
- ✦ **Дыхательную систему.** Масло улучшает иммунную систему, повышая устойчивость организма к респираторным заболеваниям. Также оно известно как народное средство лечения туберкулеза;
- ✦ **Мочеполовую систему.** Ореховое масло применяют при застойных явлениях в почках, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря;
- ✦ **Сердечно-сосудистую систему.** Грецкие орехи сокращают риск развития заболеваний сердца, предотвращают развитие атеросклероза и тромбофлебита. Масло стимулирует процесс кроветворения и применяется для лечения варикоза;
- ✦ **Кожу.** Орехи улучшают состояние кожи, предотвращают появление морщин, оказывают омолаживающее, регенерирующее и тонизирующее действия.



Выбор масла грецкого ореха

Ореховое масло называют «хрупким», так как оно очень быстро портится на свежем воздухе. Достаточно нескольких часов в светлом теплом помещении, чтобы оно начало горчить.

В магазине масло грецкого ореха должно стоять в темном месте, куда не проникают прямые солнечные лучи. Емкость должна быть затемненной.

Ореховое масло стоит достаточно дорого, так что не рекомендуем гнаться за выгодой и выбирать то, что дешевле. Дешевле – подсолнечное. А если покупать более дорогие масла, то только натуральные. Подробно изучите этикетку, на которой должен быть написан производитель, дата изготовления и срок годности.



Как отжать масло грецкого ореха в домашних условиях?

Для получения качественного натурального масла лучше всего покупать орехи в скорлупе. Так они меньше контактируют с кислородом, пылью, а значит, меньше окисляются и портятся. Влажные орехи перед отжимом необходимо обязательно просушить. Сделать это можно в дегидраторе или в духовке.

Перед загрузкой в шнековый маслопресс необходимо измельчить орех на несколько частей, чтобы он поместился в загрузочное отверстие устройства. Благодаря медленному холодному отжиму, исключающему нагрев, масло сохранит в себе все полезные свойства.

Противопоказания

Масло грецкого ореха богато не только полезными свойствами, но и рядом ограничений:

- Орехи способствуют набору веса из-за высокого содержания жиров;
- Большая порция грецких орехов может спровоцировать высыпания по всему телу, а также тошноту, диарею и обезвоживание организма;
- Масло плохо взаимодействует со многими лекарственными средствами, поэтому не рекомендуется принимать его одновременно с лекарствами;
- Передозировка орехов может повлечь за собой нарушение работы печени и почек;
- Обратите внимание, что масло грецкого ореха может вызывать аллергическую реакцию.

Применение масла грецкого ореха

Ореховое масло имеет специфический привкус, поэтому точно сказать, куда его лучше добавлять, практически невозможно – это дело вкуса. Оно гармонично сочетается с овощными салатами, мясными закусками и идеально подходит для приготовления соусов.

При отсутствии индивидуальной непереносимости масло можно принимать непосредственно внутрь. Насчет дозировок и времени применения уточняйте у лечащего врача, так как продукт имеет много противопоказаний.

Масло грецкого ореха часто используют при отите, из него делают маски для укрепления волос, добавляют в скрабы для рук и смешивают с другими маслами.



При нагревании
масло начинает горчить.
Поэтому лучше его
не использовать
при жарке и даже
для заправки горячих
блюд.



Масло черного тмина



Польза масла черного тмина

Чернушка посевная, Калинджи, Сейдана, Римский кориандр – под этими названиями прячется однолетнее травянистое растение семейства Лютиковые Черный Тмин. Во всем мире он известен как специя. По сравнению с белым, черный отличается более сильным запахом, поэтому в блюда его нужно добавлять в 2 раза меньше. Благодаря острому и пряному вкусу тмин часто выступает заменителем перца. Широко распространен в Индии.

В состав черного тмина входят:

- ♦ Жиры (до 40%: Омега-3-6, эфирное масло, фитостеролы, каротиноиды, токоферолы), клетчатка (до 30%), белки (около 20%), углеводы;

Выбор масла черного тмина

Сырье, из которого изготовлен продукт, должно быть выращено в жарких странах с засушливым климатом. Лучше всего – в Сирии и Эфиопии. Фабрика-производитель должна быть расположена близко к району культивации семян. Или иметь высокий контроль качества производства и логистики.

Покупайте только масло холодного отжима первого сорта. Состав – 100% масло черного тмина. Не экономьте – качественное натуральное масло не может стоить дешево.

- ♦ Витамины (группы А, В, С, Е и РР), микро- и макроэлементы (железо, калий, кальций, магний, натрий, марганец, цинк, селен);
- ♦ Кислоты (линоленовая, фолиевая, олеиновая, тетрадекановая, гексадекановая).



Черный тмин можно использовать как приправу к различным блюдам. Измельченные в порошок семена заваривают в горячей воде, красном вине или водке. Но самое распространенное применение – масло. Оно сохраняет в себе максимальную пользу и употребляется как в чистом виде, так и в качестве добавки к холодным блюдам.

По словам производителей, упаковка никак не влияет на качество масла, только на его срок хранения. Они утверждают, что масло в стеклянной или жестяной таре просто имеет более длительный срок годности. Мы же рекомендуем не покупать масло в пластиковых сосудах. Во-первых, это неэкологично. Во-вторых, полимер может выделять опасные вещества. А в-третьих, только в затемненных или непрозрачных емкостях масло меньше подвергается воздействию прямых солнечных лучей.

Крышка должна плотно прилегать и быть хорошо закрученной. Обязательно должна присутствовать этикетка со страной производства, датой отжима и сроком годности.

Масло должно быть прозрачным, без осадка в виде хлопьев. Его цвет может варьироваться от темно-коричневого до темно-красного оттенка.



Как отжать масло черного тмина в домашних условиях?

Качественные семена черного тмина можно купить в аптеках или в отделах с пряностями. Упаковка должна быть герметичной, чтобы семена не впитывали посторонние запахи и не контактировали с влагой. Тмин должен храниться в сухом темном помещении при комнатной температуре, быть глубокого черного цвета и иметь сладко-пряный запах. Если он отсутствует, значит семена хранились слишком долго.

В маслопресс следует загружать только сухие семена. При необходимости их можно предварительно подсушить в дегидраторе или духовке.

Готовое масло лучше хранить не более 3-х недель в плотно закрывающемся сосуде и в темном прохладном помещении или холодильнике.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость / аллергия;
- Гипотония;
- Гипотензия;
- Гастрит;
- Инфаркт / инсульт;
- Беременность, кормление.

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.



Применение масла черного тмина

🔥 В кулинарии

Чтобы масло сохранило все свои полезные микроэлементы, его лучше добавлять в холодные блюда. Сделать вкус тмина менее ярким можно, если смешать готовое масло с медом. На масле тмина лучше не жарить, иначе оно потеряет все свои полезные свойства. Рекомендуем жарить на кокосовом или оливковом масле. А масло черного тмина использовать в качестве соуса или заправки.

🔥 В медицине

Черный тмин — основная составляющая народной медицины. Он обладает противовоспалительными, противогрибковыми и антибактериальными свойствами. Повышает гемоглобин, предотвращает образование камней в почках, облегчает течение аллергии, улучшает работу органов пищеварительной системы. Женщинам он помогает облегчить боль во время менструального цикла, а мужчинам — нормализовать гормональный фон и предотвратить развитие воспалительных заболеваний и простатита.

🔥 В косметологии

Масло подавляет развитие воспалительных процессов, бактерий и грибов. Оно увлажняет кожу и разглаживает морщины. Косметические средства на основе черного тмина применяются для лечения проблемной кожи и помогают при хронических воспалительных заболеваниях кожи.



Не экономьте!

Так как тмин имеет свой очень яркий и специфический вкус и аромат, многие недобросовестные производители просто настаивают перетертые семена на дешевом и зачастую подпорченном подсолнечном или оливковом масле.

Таким образом им удастся перебить горечь основного продукта, еще и выдавая его за натуральное масло тмина.

Конопляное масло



О конопляном масле

Что Вы знаете о конопляном масле? Это уникальный продукт, который очень важен для нашего организма. В конопляном масле содержатся все необходимые нам вещества в идеальных пропорциях. Ни один продукт не сравнится с высокой питательной ценностью семян конопли.

Многие считают что конопляное масло имеет в составе какие-либо наркотические вещества. На самом деле это не так. Несмотря на их общее происхождение от *Cannabis Sativa L.*, семена этого растения содержат менее 1% запрещенного вещества и официально признаны ненаркотическими.

Польза конопляного масла официально исследована медициной, поэтому на его основе изготавливают различные лекарственные препараты, пищевые добавки и косметические средства.



В масле из конопли содержатся витамины А, В1, В2, В3, В6, С, D и Е, цинк, фтор, железо, фосфор, сера, калий, магний и многие другие микроэлементы. Конопля – это единственный растительный продукт, который имеет витамин D, необходимый для функционирования щитовидной железы и нормальной свертываемости крови.

Польза конопляного масла

Противопоказание к употреблению конопляного масла одно – индивидуальная непереносимость. Богатый состав позволяет использовать масло для внутреннего и наружного применения:

- Масло идеально сбалансировано по количеству трех жирных кислот – Омега 3–6–9. Этот баланс укрепляет сердечно-сосудистую, эндокринную и дыхательную системы;

- Конопляное масло выступает отличным противовоспалительным и общеукрепляющим средством;
- Оно гипоаллергенно. Благодаря этому масло способствует ускоренному восстановлению поврежденных кожных покровов: применяется при лечении дерматита, псориаза и угревой сыпи;
- Конопляное масло усиливает функцию половых желез, а также принимается для профилактики дисфункции половой системы.

Конопляное масло – универсальный продукт, который влияет почти на весь организм. 2–3 ст. л. в день в чистом виде или в качестве заправок нормализуют практически все процессы в организме.



024

ПРОМОКО
НА СКИДК

Как отжать конопляное масло в домашних условиях?

Несмотря на то, что сейчас в магазине можно купить практически любые масла, гораздо полезнее, безопаснее и выгоднее отжимать их самостоятельно.

Большой срок годности магазинного масла обусловлен способом приготовления и наличием различных консервантов. Именно горячий отжим увеличивает срок хранения продукта, улучшает его вкус и запах, при этом уменьшая пользу. Часто его разбавляют подсолнечным, так как это выгодно для производителя.

Преимущества отжима масла в домашних условиях:

- ♦ Уверенность в натуральности этого масла.
- ♦ Самостоятельный выбор семян по качеству и за приемлемую сумму. На 100 мл масла нужно приблизительно 500–600 г конопляных семян. Стоимость одного килограмма начинается от 200 рублей. Благодаря шнековому маслопрессу 100 мл конопляного масла обойдутся Вам в 120 рублей. В известных сетях магазинов цены на этот продукт начинаются от 200 рублей и выше, в зависимости от производителя.
- ♦ При домашнем отжиме можно сделать ровно столько масла, сколько сможете употребить, не ограничивая себя объемом покупной емкости.



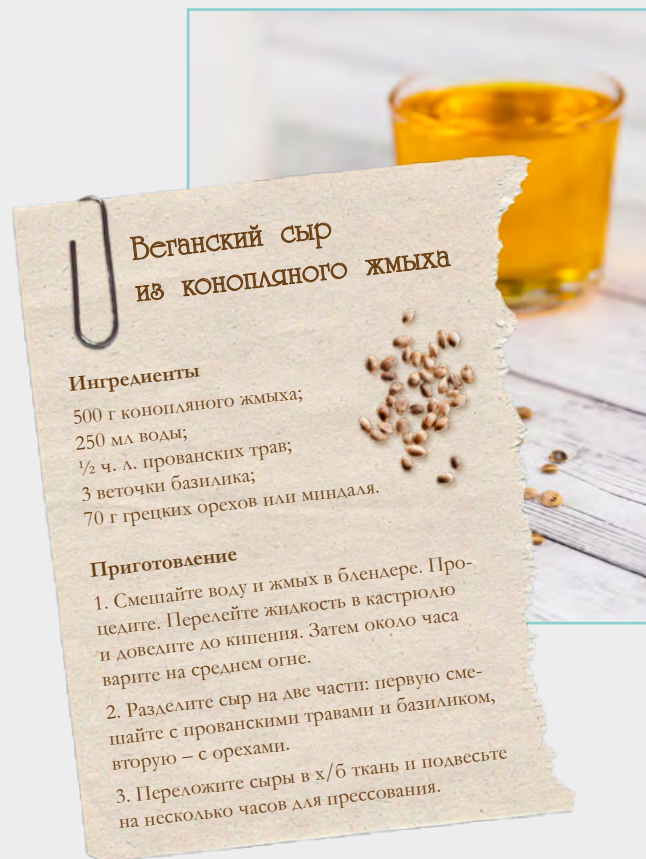
Применение конопляного масла

Благодаря своему богатому составу конопляное масло холодного отжима имеет обширный спектр применения. Масло, приготовленное в маслопрессе в домашних условиях, не содержит химических добавок. Чего не скажешь о магазинном: сочетание надписей на этикетке «Без ГМО», «не содержит красителей и консервантов» и «срок годности 12 месяцев» уже говорит о его ненатуральности.

Настоящее конопляное масло за это время загустеет и станет прогорклым. Натуральный продукт из конопли можно хранить не более 4-х недель в герметично закрытом стеклянном сосуде в прохладном темном месте.

Конопляное – одно из самых вкусных масел. Обычно его используют в холодном виде в качестве заправки к различным блюдам. Продукт обладает ореховым вкусом с легкой кислинкой. Жарить и даже просто нагревать это масло нельзя, так как термическая обработка разрушает не только все полезные составляющие, но и вкусовые качества.

Конопляный жмых, оставшийся после отжима очищенных семян, – источник нерастворимой и водорастворимой клетчатки. Он оздоравливает организм и хорошо очищает его от токсинов. В 100 г жмыха содержится столько белка, сколько в 2,3 кг картофеля. Из жмыха можно приготовить потрясающий веганский сыр. По вкусу он немного напоминает тофу. Поэкспериментировав с ингредиентами, Вы точно его полюбите.



Веганский сыр из конопляного жмыха

Ингредиенты

500 г конопляного жмыха;
250 мл воды;
½ ч. л. прованских трав;
3 веточки базилика;
70 г грецких орехов или миндаля.

Приготовление

1. Смешайте воду и жмых в блендере. Пропеллите. Перелейте жидкость в кастрюлю и доведите до кипения. Затем около часа варите на среднем огне.
2. Разделите сыр на две части: первую смешайте с прованскими травами и базиликом, вторую – с орехами.
3. Переложите сыры в х/б ткань и подвесьте на несколько часов для прессования.

Тыквенное масло



Польза тыквенного масла

Далеко не каждый слышал о таком суперфуде, как тыквенное масло. А ведь оно крайне полезно благодаря своему составу:

- ♦ Фитостеролы уменьшают всасывание в кишечнике холестерина и предотвращают развитие опухолей;
- ♦ Фосфолипиды улучшают качество кожи, способствуя ее омоложению, предотвращают развитие сердечно-сосудистых заболеваний, стимулируют работу пищеварительной системы и повышают работоспособность организма;
- ♦ Токоферолы замедляют процесс старения клеток, укрепляют стенки капилляров, положительно влияют на репродуктивную функцию;

- ♦ Флавоноиды оказывают антиоксидантное, противовоспалительное, антидиабетическое и антиканцерогенное свойства;
- ♦ Витамин В6 повышает работоспособность мозга, способствует улучшению памяти и настроения;
- ♦ Витамин РР регулирует деятельность нервной системы, улучшает пищеварение, предупреждает развитие тромбозов и гипертонической болезни;
- ♦ Витамин К поддерживает в норме свертываемость крови, предотвращает развитие остеопороза и помогает лучше усваиваться кальцию в организме.



Выбор тыквенного масла

Тыквенное масло — одно из самых дорогостоящих на рынке. Поэтому лучше сразу отвести недорогие бутылки с маслом на полках магазинов. Обязательно смотрите на дату производства и срок годности. Прогорклое масло может сильно навредить организму.

Масло из тыквы нуждается в особом хранении. Поэтому выбирайте то, которое хранится в затемненных стеклянных бутылках или жестяных банках. На них не должны попадать прямые солнечные лучи. Емкости с маслом должны стоять в темном месте. В состав магазинного масла могут входить подсолнечное и кукурузное, поэтому внимательно прочитайте все надписи на этикетке. На стенках бутылки после встряхивания должны оставаться маслянистые пятна, а на дне — небольшой осадок.

Масло должно пахнуть тыквенными семечками, а не мякотью, цвет — насыщенный, зеленовато-коричневый. Масло не должно горчить и растекаться.



Как отжать тыквенное масло в домашних условиях?

Без хорошего маслопресса отжать качественное тыквенное масло в домашних условиях достаточно сложно. Нужно прокипятить очищенные семена в течение 7–10 минут, охладить, измельчить в блендере и отжать вручную. Такое масло будет немного горчить, так как не получило должной обработки. Чтобы получить тыквенное масло хорошего качества лучше воспользоваться шнековым маслопрессом. И тогда от Вас потребуются минимум затрат: нужно лишь засыпать семечки в загрузочное отверстие. Все остальное аппарат сделает сам.

Большая часть покупных семян зачастую пересушена и практически не содержит масла. Лучше покупать неочищенное сырье, чистить и сушить его самостоятельно на свежем воздухе в теплую погоду или в дегидраторе.

Отжимая семена тыквы с кожурой, разрежьте каждую семечку на 2–3 части. Обратите внимание, температура отжимаемого масла может достигать 55° С, поэтому оно уже не будет сыроедческим.

При самостоятельном отжиме рекомендуем хранить тыквенное масло не более 3-х недель в темном прохладном помещении. После этого срока оно становится невкусным и вредным. Это касается и магазинного масла. После вскрытия его лучше хранить не более месяца, несмотря на информацию на этикетке.



Применение тыквенного масла

🔥 В кулинарии

Тыквенным маслом можно заправлять любимые салаты или принимать его натощак. После нагревания масло теряет все свои полезные свойства и начинает выделять токсичные вещества, которые могут вызвать отравление. Поэтому его лучше использовать для заправки холодных блюд.

🔥 В медицине

Существует множество лечебных рецептов на основе тыквенного масла, в которых его необходимо принимать внутрь по несколько капель или чайной ложке. Но перед применением обязательно нужно проконсультироваться со специалистом — самолечение может привести к осложнениям и ухудшению общего состояния.

🔥 В косметологии

Масло часто применяется в косметологии. На его основе можно делать маски для лица, принимать ванну, наносить на кожу перед нанесением макияжа (при отсутствии индивидуальной непереносимости), использовать для демакияжа глаз и наносить на брови для ускорения их роста.



Ингредиенты

0,5 ч. л. тыквенного масла;
1 ст. л. меда;
1 ст. л. натурального йогурта.

Применение

Все ингредиенты смешать и нанести на очищенное, распаренное лицо. Помассировать 5 минут и оставить на 15-20 минут.



Рапсовое масло



Польза и вред рапсового масла

Рапсовое масло — одно из самых неоднозначных масел. Постоянно ведутся споры о его пользе и смертельной угрозе, о преимуществах и недостатках. А Вы когда-нибудь пробовали рапсовое масло? По вкусу и цвету оно немного напоминает оливковое.

Отличительной чертой этого продукта является то, что масло из рапса в течение долгого времени может сохранять свою прозрачность, не мутнеть, не горчить и не менять запах.

Кольза (рапс) — единственное масличное растение, произрастающее в северных условиях. Несмотря на родство со съедобной культурой, есть рапс в чистом виде не рекомендуется.

Рапсовое масло делится на пищевое и промышленное. Это связано

с тем, что еще сто лет назад это масло было запрещено в определенных странах, а в других использовалось только как пластичный смазочный материал. Все из-за повышенного количества эруковой кислоты, вызывающей нарушения в сердечно-сосудистой системе, миоцит и цирроз печени.

Спустя полвека ученые смогли вывести новый вид растения — Канолу, который содержит минимальное количество опасной кислоты, но при этом сохраняет все полезные микроэлементы. А именно витамины А, В, Е, К и жирные кислоты Омега-3-6 в пропорции 1:2.

Кроме того, рапс является носителем эстрадиола — аналога женского гормона. Он снижает риск развития рака груди и повышает вероятность зачатия. Рапс содержит насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, каротиноиды, магний, кальций, фосфор, медь и цинк.



Рапс — это однолетнее растение семейства крестоцветных, рода капуста. Ближайшим родственником рапса является дикая сурепка и... огородная капуста.

Выбор рапсового масла

В соответствии с ГОСТом можно употреблять лишь рафинированное дезодорированное масло высшего и первого сорта. На этикетке обязательно должно быть указано содержание эруковой кислоты — не более 0,3–0,6%. В 100 г масла содержится около 900 ккал.

Цвет настоящего натурального масла должен быть желтоватым или коричневатым, а аромат — ореховым. Осадка в покупном продукте быть не должно. Особое внимание обратите на состав: содержимое бутылки может быть миксом из различных масел.

Как отжать рапсовое масло в домашних условиях?

Для самостоятельного отжима масла выбирайте семена рапса в проверенном магазине и у проверенного поставщика. Избегайте покупки продукта у неизвестных источников, без этикетки и подробной информации о виде растения и дате сбора семян.

Чтобы получить максимальное количество полезного масла, нужно подавать в маслопресс лишь сухие зерна. При необходимости подсушите их в дегидраторе или в духовке. Готовое масло нужно хранить в емкости из затемненного стекла, в темном прохладном помещении. Срок годности – не более 3-х недель.

Противопоказания

Некачественное масло может содержать эруковую кислоту, которая негативно сказывается на почках, печени и сердечной мышце. Поэтому мы не рекомендуем Вам употреблять данное масло, пока Вы не будете полностью уверены в его безопасности.

Масло запрещено при желчекаменной болезни и при обострении хронического гепатита.

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.



Применение рапсового масла

🔥 В кулинарии

Масло из рапса идеально подходит для заправки салатов. Можно ли на нем жарить? Не рекомендуется. При высоких температурах оно начинает выделять токсичные вещества. Да и приятный ненавязчивый вкус масла тоже будет испорчен. Оно идеально подходит для приготовления маринада, холодных закусок и соусов. Дневная доза рапсового масла для взрослого человека – не более одной чайной ложки в сутки. Иначе могут возникнуть нарушения в гормональном фоне и хронические заболевания почек и печени.

🔥 В косметологии

Масло из рапса очень полезно для кожи. Оно увлажняет, снимает воспаление, предотвращает появление купероза и заживляет ссадины. Поэтому на его основе создано множество кремов, лосьонов, тоников, шампуней и масок для волос.

🔥 В промышленности

Из-за невысокой стоимости, масло часто используют в качестве основы многих смазочных материалов. Оно в разы безопаснее, чем традиционные технические составы, поэтому из рапса было создано экологически чистое топливо – биодизель.



Кокосовое масло



Польза кокосового масла

Споры о пользе кокосового масла не утихают уже много лет. Доктора из Центра исследования кокоса утверждают, что данное масло – самое здоровое масло из всех возможных. Также специалисты Центра рекомендуют добавлять этот продукт в выпечку и напитки, и даже жарить на нем.

Спустя некоторое время профессор Гарварда Катрин Михелс в своей лекции «Кокосовое масло и другие пищевые ошибки» развеяла миф «суперфуда» и призвала перестать употреблять этот продукт в пищу.

Несмотря на это, кокосовое масло широко известно своими полезными свойствами. В нем находится множество жирных кислот:

- ✦ Антибактериальная лауриновая кислота;
- ✦ Питательная миристиновая кислота;
- ✦ Линолевая кислота;
- ✦ Олеиновая кислота;
- ✦ Пальмитиновая кислота.



Хоть масло кокоса и имеет растительное происхождение, не стоит забывать, что оно на 90% состоит из насыщенных жирных кислот, а также очень калорийно. Поэтому употреблять в пищу данный продукт рекомендуется с осторожностью.

Выбор кокосового масла

При температуре ниже 23 °C масло становится твердым и непрозрачным, но стоит растопить его на водяной бане или немного согреть в руках, оно сразу принимает первоначальное, жидкое состояние.

Не так давно кокосовое масло стало появляться в сетевых супермаркетах. За привлекательную сумму предлагается купить около 200 мл (всего 100–200 рублей). Обратите внимание, что за такую цену Вы получите действительно кокосовое масло, но только горячего отжима. Это традиционный метод обработки продукта, при котором теряется большинство полезных веществ.

Кокосовое масло лучше покупать в специализированных «здоровых» магазинах. Но будьте готовы: натуральный продукт будет стоить совсем недешево.

Тщательно изучайте надписи на упаковках и этикетках: на них должно быть указано «Virgin» или «Extra Virgin Coconut Oil». Если написано только «Coconut Oil» без дополнительных уточнений, это значит, что продукт – результат горячего отжима или просто смесь обоих масел.

Как отжать кокосовое масло в домашних условиях?

А можно ли в принципе отжимать кокосовое масло дома? Мы попробовали приготовить его в автоматическом масло-прессе холодного отжима Arzia LOP-G4 – и нам удалось получить масло с КПД более 50%!

Кокосовая стружка для отжима должна быть сухой, но жирной. Этими качествами обладает только свежий продукт. Покупать высушенную измельченную мякоть лучше в местах, специализирующихся на продаже кокосов или других экзотических фруктов. Стружка, купленная в супермаркетах, мало подходит для отжима.

Противопоказания

Перед первым нанесением кокосового масла на волосы или кожу рекомендуем сделать тест на аллергическую реакцию и проконсультироваться с трихологом и дерматологом.



Применение кокосового масла

Для волос

Не секрет, что волосы нуждаются в особом уходе. Благодаря жирным кислотам в составе, растительное масло из копры увлажняет и восстанавливает поврежденные волосы, придавая им гладкость, легкость и здоровый блеск. Чаще всего оно используется как маска, кондиционер или несмываемое средство для укладки.

Универсальных рекомендаций по применению кокосового масла нет. Индивидуальный уход нужно подбирать в зависимости от типа волос. Помните, если Вы используете масло в качестве несмываемого ухода, забудьте о горячих укладках, иначе сожжете волосы.

Для тела

Масло кокоса увлажняет сухую кожу подобно привычному уходувому крему. Но, в отличие от последнего, очень долго впитывается. Поэтому его нужно не просто нанести, а хорошенько распределить по коже и спустя 10 минут убрать излишки салфеткой, чтобы не запачкать одежду или постельное белье.

Кокосовое масло холодного отжима уменьшает воспаления и отеки, но при этом с акне не справляется. Жирное масло закупоривает поры, удерживая влагу под кожей, что, в свою очередь, приводит к воспалениям и нарывам.

Достоверно известно, что кокосовое масло питает кожу и нормализует функцию липидного барьера. Поэтому его лучше



Способ 1

Наносить несколько капель масла только на волосы, отступая от корней на несколько сантиметров.

Способ 2

Втирать масло в чистом виде или в составе маски в корни за несколько часов до мытья головы или даже на всю ночь.

использовать при шелушениях и повышенной сухости кожи. Гигиенические помады с кокосовым маслом превосходно справляются со своей задачей и быстро восстанавливают губы после обветривания.

Масло кокоса можно использовать вместо питательного крема или массажного масла, а также для расслабляющих ванн (масло не только добавляет аромат, но и питает кожу, увлажняя ее).

Ароматное масло с травами



Выбор тары и хранение

Отдавайте предпочтение стеклянным банкам из затемненного стекла с герметично закручивающейся крышкой или пробкой. Также обращайте внимание на горлышко. Посуда из темного стекла обеспечит защиту от солнечных лучей, а благодаря наличию широкого горлышка в бутылке, Вы без труда поместите крупные веточки сушеных трав и не повредите их. Когда домашнее ароматное масло будет готово, его можно перелить

в красивую прозрачную бутылку и хранить в прохладном, но не холодном месте. Оптимальное решение – нижний закрытый ящик кухонного шкафа, не слишком близкий к плите. Идеально – винный погреб или винная полка в холодильнике с температурным диапазоном 5–14 °С.

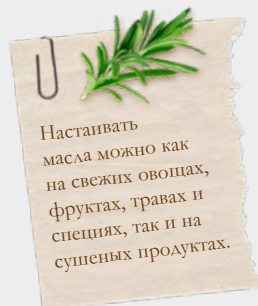


Выбор масла и наполнителя

Масло

Лучше всего использовать сыродавленное масло холодного отжима, приготовленное в ручном или электрическом шнековом маслопрессе. Польза сыродавленного масла:

- Вы самостоятельно выбираете сырье для отжима, убедившись в свежести и качестве продукта;
- Получаете масло холодного отжима (не более 40 °С), сохраняя высшие жирные кислоты и витамины, изначально содержащиеся в продукте;



- Отжимаете масло без применения вредных добавок.

Сырье

Если Вы используете свежие продукты, то тщательно промойте и обязательно просушите их бумажным полотенцем перед закладкой. Из грибов и ягод рекомендуется полностью удалять влагу перед настаиванием. Сделать это можно в естественных условиях – высушить на солнце, а для ускорения процесса – в инфракрасном дегидраторе. Если вода, оставшаяся после мытья зелени, попадет в масло холодного отжима, то с большой вероятностью ароматное масло будет испорчено. Не пренебрегайте этим советом и результат Вас точно порадует!

Мацерация масла

Мацерация (от лат. *masco* — размягчаю, размачиваю, пропитываю) — способ получения из растений целебных веществ, красивого цвета и приятного аромата путем настаивания их на жидком растворителе. Метод мацерации заключается в обогащении жидкого субстрата полезными свойствами растения.

В качестве настоя можно использовать натуральное растительное масло, воду с глицерином или спирт с водой. Рекомендуем использовать масло холодного отжима без добавок, приготовленное в домашнем маслопрессе из проверенного сырья. Обязательные условия — это устойчивость масла к теплу и солнечному цвету, а также не ярко выраженный запах, т. к. некоторые масла могут перебить аромат растения.

Настаивание может занять от 1 часа до 3 недель в зависимости от способа мацерации. Различают 2 способа приготовления ароматного масла методом мацерации:

🔹 **Классический** вариант настаивания масла в естественных условиях. Такой способ впервые стали использовать в Испании, Франции и Италии, где погодные условия позволяли практически круглогодично настаивать масло под прямыми солнечными лучами. Отсюда и второе название — «солнечная мацерация». Такой способ достаточно прост и неприхотлив. Единственное, что нужно, — это периодически проверять растения в бутылке на наличие потемневших стеблей. Процесс настаивания длится от 7 до 30 дней.

🔹 Если есть огромное желание и возможности, но времени нет совсем, ознакомьтесь с еще одним способом — **быстрый**. Способ заключается в настаивании мацерата на водяной бане или в дегидраторе. Невероятно быстрый и не менее щадящий способ приготовления, главное, не превысить температуру нагрева 40 °С. В стеклянную банку необходимо погрузить растения, залить свежим маслом и поставить в дегидратор. Установить температуру, не превышающую 40 °С, и время 5–6 часов. После чего масло можно процедить и использовать по назначению.



[Видорецепт
масла с травами](#)





Масло с травами и чесноком

Ингредиенты

- 250 мл конопляного масла;
- 2 зубчика чеснока;
- 1 веточка базилика;
- 1 веточка розмарина.

Приготовление

1. Чеснок разомните в ступке или пропустите через чеснокодавилку;
2. Промойте базилик и розмарин, дайте обсохнуть;
3. Травы залейте маслом, закройте крышку и настаивайте 15–20 дней;
4. Пропедите масло и перелейте вместе с веточкой розмарина в красивую емкость.

Жмых после
отжима масла



Применение жмыха

Жмых, который остается после отжима масла, ни в коем случае не стоит выкидывать: он является отличным источником белка. Помимо этого жмых содержит небольшое количество не до конца выжатого масла, поэтому хранит в себе множество полезных и питательных веществ.

Вариантов применения жмыха несколько: можно высушить его в дегидраторе и получить полезные хлебцы, которые могут стать отличным и здоровым перекусом. Если смешать жмых с водой и добавить в тесто для хлеба или печенья — готовая выпечка будет более мягкой и вкусной. Помимо этого жмых можно высушить, измельчить и затем добавлять в блюда вместе с любимыми специями. Это не только придаст им интересный оттенок вкуса, но и дополнит полезными микроэлементами.

Если пару столовых ложек жмыха взбить в блендере с двумя стаканами воды, ложкой меда и щепоткой соли, получится простое и вкусное домашнее растительное молоко. Стоит добавить немного фруктов — вкуснейший смузи готов. Это отличный вариант разнообразить привычные блюда и насытить организм белком и Омега-3.

Если у Вас остался жмых еще и после соковыжимания, то, смешав его со жмыхом от семян, можно получить комбинированный сытный перекус, который перевернет все Ваши представления о правильном питании! И это далеко не предел: низкокалорийные соусы, паштеты, пасты и конфеты из сухофруктов — это те блюда, которые при добавлении в них жмыха станут не только вкуснее, но и максимально питательными!

Хлебцы из льна

Ингредиенты

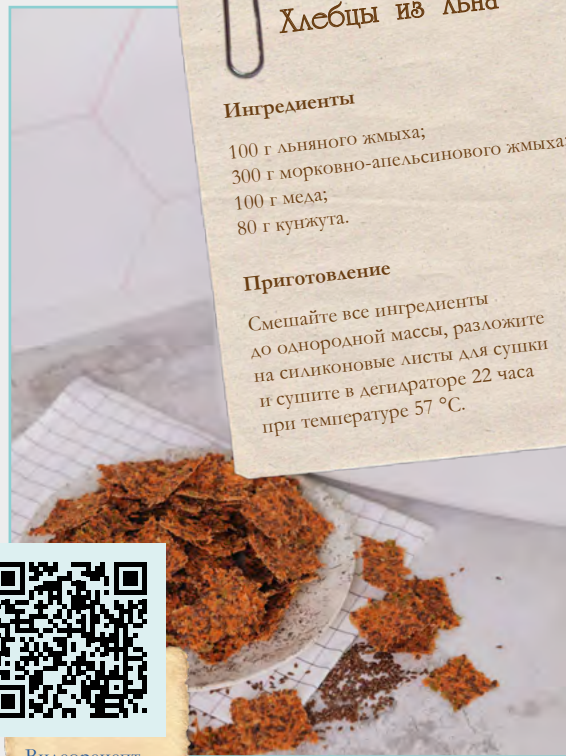
100 г льняного жмыха;
300 г морковно-апельсинового жмыха;
100 г меда;
80 г кунжута.

Приготовление

Смешайте все ингредиенты до однородной массы, разложите на силиконовые листы для сушки и сушите в дегидраторе 22 часа при температуре 57 °С.



[Видеорецепт
хлебцев из
жмыха](#)



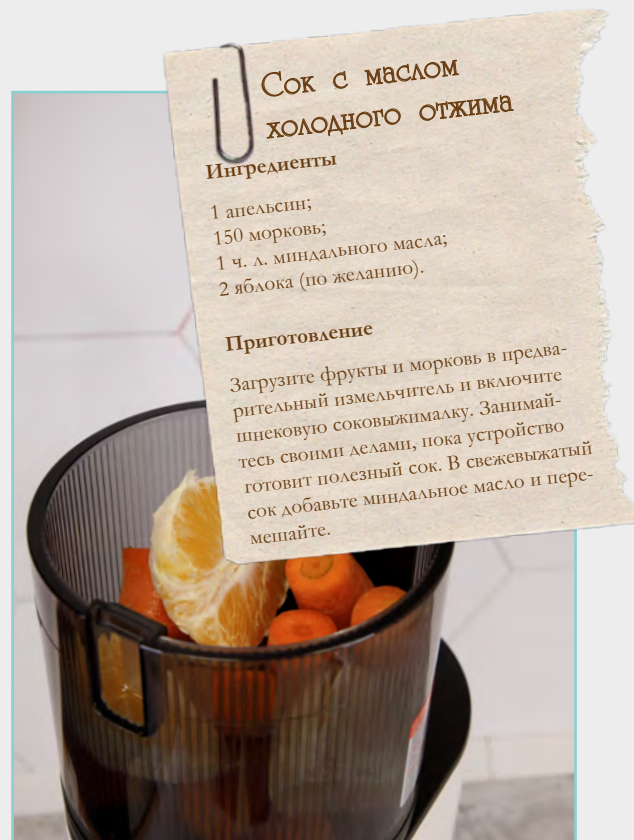
Сок с маслом
ХОЛОДНОГО ОТЖИМА.



Масло холодного отжима и напитки

Масло холодного отжима является отличным источником жиров, так как содержит натуральные полиненасыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты, которые способствуют лучшему всасыванию витаминов. Чтобы получить максимум пользы, добавляйте масло в любимые блюда, например, каши, салаты, выпечку и даже напитки — смузи и свежевыжатые соки.

Шнековая соковыжималка H400 самостоятельно нарезаает продукты к отжиму. Просто загрузите плоды в предварительный измельчитель, а остальное — дело техники.



Сок с маслом холодного отжима

Ингредиенты

1 апельсин;
150 моркови;
1 ч. л. миндального масла;
2 яблока (по желанию).

Приготовление

Загрузите фрукты и морковь в предварительный измельчитель и включите шнековую соковыжималку. Занимаясь своими делами, пока устройство готовит полезный сок. В свежевыжатый сок добавьте миндальное масло и перемешайте.

Маслопресс Arzia LOP-G4



О маслопрессе

Маслопресс LOP-G4 можно порекомендовать всем, кого не устраивает качество покупного масла. Основной недостаток получения масла промышленным способом – потеря практически всех полезных веществ, содержащихся в семенах. В противоположность этому шнековый маслопресс обрабатывает сырье методом холодного отжима, исключая нагрев готового продукта.

Как следствие, полезные вещества масличных культур не подвергаются термодеструкции. В результате масло получается очень

вкусным, полностью натуральным и не содержащим вредных химических соединений. С помощью Arzia LOP-G4 можно отжимать любые семена и орехи с содержанием масла более 30%.



[Подробнее
о маслопрессе](#)

Температура отжима

Необходимо ответственно подходить к предварительной подготовке ингредиентов: приобретать только у надежных поставщиков, качественно промывать зерна и тщательно просушивать их в дегидраторе до полного высыхания.

Холодный отжим – это механический процесс, при котором масло из семян и орехов извлекается при температуре, не превышающей 40 °С. Избыточное тепло может увеличить количество итогового продукта, однако это ухудшит его качество и уничтожит большую часть питательных веществ.

Масло холодного отжима содержит витамины, присутствующие в исходном сырье, ненасыщенные жирные кислоты,

антиоксиданты и питательные вещества, которые не уничтожаются благодаря малой скорости вращения шнека.

Несмотря на то, что метод отжима называется холодным, тепло за счет трения семян во время приготовления масла все же вырабатывается. Температуру поднимают шелуха и кожура. Именно поэтому важную роль играет качество отжимаемых продуктов: чем они чище, тем меньше будет температура нагрева самого масла на выходе. Чем суше исходный материал, тем меньше сопротивление и легче отжим. Поэтому мы рекомендуем покупать семена хорошего качества и дополнительно подсушивать их в дегидраторе в течение 1–3 часов при температуре 40 °С.

Подготовка сырья

Любые продукты, перед тем как отжать масло, необходимо тщательно подготовить. Орехи нужно обязательно мыть, даже те, что уже продаются упакованными в магазинах, чтобы очистить от пыли и частиц, поступающих из окружающего мира. Для извлечения масла с помощью Arzia LOP-G4 подходят только сухие орехи и зерна, поэтому используемые при отжиме ингредиенты необходимо предварительно высушить. В случае, если продукт достаточно сырой, мы рекомендуем воспользоваться дегидратором.

Второе действие, которое может понадобиться в рамках подготовки к отжиму – предварительное измельчение сырья. Ширина загрузочного отверстия пресса достаточно велика для большинства семян и орехов, однако особо крупные продукты могут целиком в него не поместиться. Кроме того, из-за использования слишком больших орехов или семян может забиться желоб, по которому сырье подается из загрузочной камеры к шнеку. Однако, стоит отметить, что измельчать орехи в блендере не стоит, так как они должны быть не крупнее арахиса, и уж точно не в виде ореховой пыли.

Наконец, перед загрузкой в маслопресс сырье необходимо очистить от посторонних предметов, таких как мелкие камешки, веточки и прочий мусор. В противном случае можно серьезно повредить аппарат.



Увеличить КПД
маслопресса можно
посредством отжима
поджаренных семян.

Но в таком случае
польза готового масла
будет минимальна.



Что можно и нельзя отжимать в маслопрессе

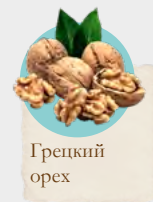
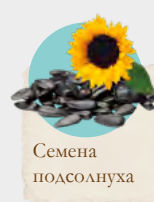
Получить домашнее масло с помощью маслопресса Arzia LOP-G4 можно из самых разных семян и орехов, содержащих растительные жирные масла. Главное правило при выборе подходящих ингредиентов – содержание масла в них должно быть не менее 30%. Например, с помощью этого прибора не получится отжать продукты с низким содержанием масла, такие как соя или ростки пшеницы.

Крупные орехи перед отжимом необходимо раздробить на кусочки размером не мельче семечки подсолнуха. Не измельчайте ингредиенты до более мелкой фракции! В случае загрузки измельченных ингредиентов с консистенцией муки они будут «цементироваться» в отжимной части, что приведет к перегрузкам двигателя и отсутствию масла. Сырые семена и орехи должны быть чистыми, без примесей, камней и металлических гранул.

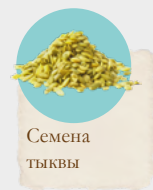
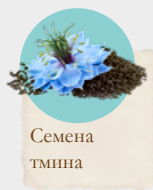
Тем, кто только начинает отжимать масло в домашних условиях, рекомендуем ознакомиться с приведенным списком продуктов, подходящих для обработки в маслопрессе Arzia. Однако количество пригодных к отжиму в прессе культур данным перечнем не исчерпывается. В дальнейшем Вы сможете экспериментировать, получая и используя в домашней кулинарии и косметологии масла из самых разнообразных продуктов.



Миндаль

Грецкий
орехСемена
подсолнуха

Фисташки

Семена
тыквыСемена
тминаСемена
кунжутаСемена
льна

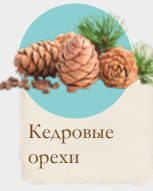
Семена рапса

Семена
конопли

Арахис



Фундук

Кедровые
орехи

Кешью

Преимущества маслопресса Arzia LOP-G4



[Посмотреть
видеообзор](#)

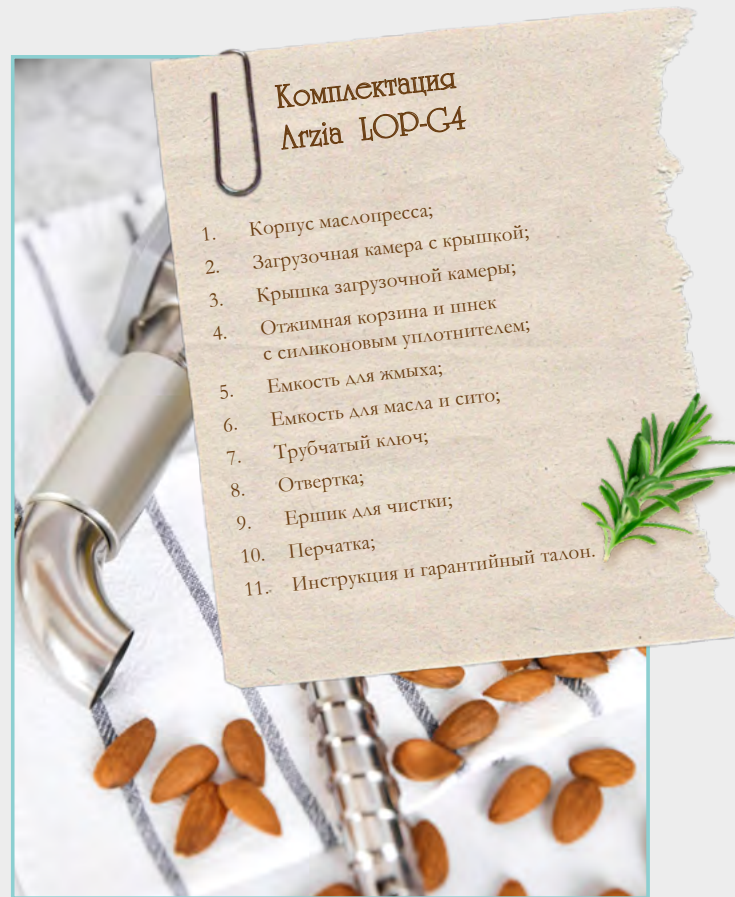
- ♦ **Холодный отжим.** Этот метод получения масла исключает излишний нагрев. Ингредиенты нагреваются только до температуры, необходимой для извлечения масла;
- ♦ **Горячий отжим.** Готовьте не только полезное масло холодного отжима, но и масло горячего отжима с ярким ароматом и насыщенным вкусом.
- ♦ **Отжим при помощи шнека.** Прочный шнек из нержавеющей стали отделяет масло от жмыха наиболее щадящим способом, сохраняя полезные свойства продуктов;
- ♦ **Длительность непрерывной работы.** Шнековый маслопресс Arzia может эксплуатироваться без перерыва в течение 30 минут. Этого более чем достаточно для получения нужного количества масла в домашних условиях;
- ♦ **Контроль подачи ингредиентов.** В LOP-G4 равномерная подача сырья к шнеку обеспечивается специальным желобом загрузочной корзины;
- ♦ **Тщательная фильтрация масла.** Аппарат оснащен отдельным фильтром, задерживающим любые крупные и твердые частицы. Он размещается на контейнере для масла;
- ♦ **Функция «реверс».** В случае блокировки шнека и остановки отжима использование этой функции разблокирует аппарат и поможет избежать дальнейшего застревания семян;
- ♦ **Эргономика.** Когда в загрузочной камере заканчивается продукт, маслопресс самостоятельно останавливает свою работу через одну минуту холостого хода. За это время из отжимной корзины выйдет большая часть масла и жмыха, что ускорит очистку аппарата;
- ♦ **Резиновые ножки-присоски.** Корпус устройства устанавливается на резиновые ножки, предотвращающие перемещение пресса по поверхности стола во время работы;
- ♦ **Удобный уход.** Процесс мытья не занимает много времени: вымыть нужно всего лишь две детали, с которыми легко справляется ершик, входящий в комплектацию маслопресса.

Автоматическое отключение после завершения сырь

Когда в загрузочной камере маслопресса Arzia LOP-G4 заканчивается продукт, сопротивление шнека существенно снижается. Тогда специальный датчик двигателя ощущает снижение потребления тока и включает таймер обратного отсчета. После этого звук работы двигателя становится выше из-за окончания продукта и отсутствия сопротивления при вращении шнека. За это время из отжимной корзины выходит большинство остатков масла и жмыха, что облегчает разбор и очистку аппарата. Обратите внимание, вместе со жмыхом через отверстие на конце отжимной корзины может выходить немного масла.

По прошествии одной минуты, если потребляемая мощность тока не увеличивается, маслопресс самостоятельно отключается. Мы рекомендуем дожидаться именно автоматического отключения, так как это положительно влияет на общую работу аппарата и обеспечивает более комфортную очистку.

Функция позволяет загружать необходимое количество сырья в загрузочное отверстие маслопресса и спокойно заниматься своими делами. Аппарат будет отжимать натуральное масло, равномерно подавая сырье к шнеку и тщательно фильтруя готовый продукт, а затем прекратит работу в нужное время.



Контакты



 vk.com/vsesoki

 instagram.com/vsesoki *

 ok.ru/vsesoki

 youtube.com/vsesoki

 rutube.ru

*признана экстремистской организацией и запрещена на территории РФ