

Oleje přímo Ze Stodoly

Oleje lisované za studena jsou skvělým doplňkem stravy. Díky šetrné výrobě si oleje zachovávají významné množství zdraví prospěšných látek. Ve vašem jídelníčku by proto neměly chybět. Mimo to mají výbornou chuť a vůni.

Rodina Novákových z Jívoví se rozhodla tyto zdravé oleje lisovat, a vytvořila tak nový regionální produkt z Vysočiny. Značka Ze Stodoly vznikla na začátku roku 2018. Tradice farmaření se však v rodině udržuje již po několik generací. Díky zkušenostem s pěstováním rostlinných plodin je věnována výrobě potřebná pozornost a péče. "Chceme našim zákazníkům nabídnout nejen zdraví prospěšné produkty. Oleje skvěle chutnají. Na našich stránkách můžete nalézt tipy, jak je využít v kuchyni. V naší firmě bychom chtěli nejen prodávat oleje, ale i zprostředkovat radost, kterou nám náš rodinný projekt přináší." uvedl Václav Novák, zakladatel rodinné firmy

Způsob studeného lisování je důležitý kvůli zdravým látkám, které semínka obsahují. Především kvůli nenasyceným mastným kyselinám jako je omega-3. Při lisování do 42 °C se dobré látky nezničí. Naopak kuchyňské oleje určené na smažení jsou vyráběny za vyšších teplot.

Makový olej

Tradiční českou surovinou je mák. Jeho chuť si nejlépe vychutnáte díky 100% oleji. Ten navíc obsahuje zdravé látky, které ocení vaše tělo. Podporuje imunitu a funguje jako prevence proti svalovým křečím. Má totiž vliv na vstřebávání vápníku v těle. Díky tomu působí na zdraví zubů a kostí.

Důležitá je kvalita lisování. Tu se v procesu výroby snaží firma Ze Stodoly zachovat. "Mák si sami pěstujeme, a tak máme celý proces od zasetí až po naplnění lahví pod kontrolou. Víme, jak byl mák ošetřován, čím hnojen, a jak probíhala sklizeň. Velmi důležité je ošetření semínka po sklizni, aby se nezahřálo a nedošlo k rozvoji plísní. Při vlastním lisování dbáme na teplotu lisovaného oleje, aby nepřesáhla 42 °C a zachovaly se všechny prospěšné látky." vysvětlil Václav Novák.

- Tip: Makový olej má příjemně nasládlou chuť. V létě si jej vychutnáte v ovocných salátech a smoothies. Rádi v kuchyni experimentujete? Použijte olej při přípravě dezertu.

Lněný olej

Lněný olej, který prospívá celému tělu, je ideálním rostlinným doplňkem stravy. Nezbytnost omega-3 nenasycených mastných kyselin ve stravě je obecně známým faktem. Omega-3 čistí srdce a cévy. Tuto schopnost oleje ocení především starší lidé. "Často nám zákazníci říkají, že jim lněný olej spravil trávení, na sobě mám ozkoušeno, že se mi díky němu lépe soustředí, což se hodilo hlavně ve škole během zkouškového období." prozradila Eliška Nováková, která se ve firmě stará o obchod. Recenze prý získává i na regionálních farmářských trzích, kde se setkává se zákazníky. "Máme radost, že jsou lidé s našimi oleji spokojeni. Mnozí si pro svoji lahvičku chodí opakovaně." dodává s úsměvem Eliška Nováková.

- Tip: Olej má jemnou chuť, takže se hodí jak do sladkých, tak slaných jídel. Nejlepším způsobem konzumace je s bílkovinnými potravinami, ty podporují účinnost zdravých látek, které lněný olej obsahuje. Smíchejte tvaroh se lžičkou oleje, čerstvým ovocem a ořechy, tuhle dobrotu si prostě zamilujete.

Řepkový olej

Není řepka, jako řepka. Řepkové oleje firmy Ze Stodoly jsou díky procesu lisování za studena mnohem zdravější. A navíc chutnají po oříšcích. Dcera Kristýna k tomu dodává “Na trzích mě baví přemlouvat zákazníky, aby vyzkoušeli řepkový olej. A pak hlavně sledovat to překvapení, jak dobře jim chutná. U nás doma jsme si nejvíc oblíbili právě tento olej. On má totiž takovou oříškovou chuť.” Díky své odolnosti je skvělý nejen do studené kuchyně, ale i na pečení. Stačí si pohlídat, aby teplota v troubě nepřesáhla 180 °C.

- Tip: Podzimní klasikou je pečená zelenina. Kromě oblíbené zeleniny jako je řepa, mrkev a cibule přidejte na plech již uvařenou hnědou čočku. Zakápněte řepkovým olejem a nezapomeňte na bylinky, pepř a sůl.

Oleje Ze Stodoly zakoupíte na e-shopech rohlik.cz, grizly.cz a parkfit.cz. Také v prodejnách Sklizeno a všech dobrých zdravěnkách.