

Mákolaj



A mákolaj a csontozat első számú természetes segítője. Aminosavakban, többszörösen telítetlen zsírsavakban, foszforban, kalciumban, és vasban gazdag. Magas foszfortartalma segíti a kalcium hatékony beépülését a csontokba, ezáltal megálthatja a csontszövetek leépülési folyamatát.

Kedvező zsírsavösszetételének köszönhetően megelőzhető a trombózis és embólia kialakulása. Normalizálja a vér koleszterinszintjét, elősegítheti a vérnyomás csökkentését. Jótékony hatása kimutattott a sebek gyógyulásában is. Napi 1-2 teáskanálnyi mákolaj elfogyasztásával sokat tehetünk csontozatunk egészségéért. Tapasztalatok és vásárlói vélemények szerint a mákolaj salátaöntetként és desszertek, gyümölcslevesek ízesítő anyagaként is kiváló.



Máriatövismag olaj

A máriatövismag olaj a méregtelenítés királynője. Májvédő, májregeneráló hatása már régóta ismert a népi gyógyászatban. Gyulladáscsökkentő hatása és erősíti a májsejtmembránokat, ami megakadályozhatja a mérgeanyagok behatolását a sejtbe. Hatékony antioxidáns, amely semlegesíti a veszélyes szabadgyököket és segítheti a májsejtek újratermelődését, májszövetek regenerációját. Serkenti az emésztőnedvek és az epe áramlását, megkönnyítve ezzel az emésztési folyamatokat. Napi ajánlott bevitele 1-2 mokkáskanálnyi mennyiség étkezés előtt.

Mogyoróolaj

A mogyoróolaj elsősorban egy fenségesen, lágy ízű csemegeolaj, mely illik minden salátához vagy joghurtos, illetve túrós ételek ízesítéséhez. Felhasználható sütemények, péksütemények készítésekor, illetve párolt zöldségekhez olvasztott vaj helyett. A mogyoróolaj masszázsolajként is használható, mindenféle bőrtípust táplál, segít megőrizni annak rugalmasságát. A benne lévő B-vitamin serkenti az agyműködést és a koncentrációs képességet. Fogyasztása különösen ajánlott az érzelmeszedés megelőzése szempontjából. Napi ajánlott bevétel 1 evőkanállal.



Vállalkozásunk az Őrség szívében Szalafőn található. Mezőgazdasági tevékenységgel régóta foglalkozunk, de a legnagyobb áttörést számunkra a 2012-ben megnyitott őrszentpéteri termelői piac jelentette. Kezdetben zöldségfélékkel és lekvárokkal, majd a kezdeti sikereken felbátorodva egyre több helyi termékkel léptünk ki a piacra. Az azóta eltelt években számos országos elismert fesztiválon és vásáron is megjelentünk. Termékeink osztatlan sikere bizonyítja, hogy igény van a friss, jöminőségű alapanyagokból előállított adalékanyagoktól mentes árucikkekre. Folyamatosan bővítjük választékunkat, jelenleg 12 féle lekvárt, különféle házi savanyúságot, ecetes tormát, darált paprikakrémet készítünk. Igazi különlegességnek számítanak Vilma néni szárasztéztái, vagy az Őrségi erdő kincsei: szárított vargánya, róka-gomba stb. A kínálatból nem hiányozhat az Őrség aranyának is nevezett tökmagolaj és közkedvelt egyéb növényi olajaink sem.

Hári Tamás, Hári Kálmáné

őstermelő-kistermelő



Vásári minősítés:

2017. Savaria Múzeum
Szent György-napi vásár
Szendvehelyi Vásár nagydíj
(termék-megjelenés)

Tel.: 06 30 986 2216 06 30 859 4977
9942 Szalafő, Papszer 17. E-mail: harit@freemail.hu

hidegen és hagyományos eljárással sajtolt Őrségi magolajak



Tökmagolaj

Az őrségi olajjűtés évszázados múltra tekint vissza. A hagyományosan sajtolt (pirított) tökmagolajat az "Őrség aranyának" is szokták nevezni. Kiváló élettani hatása miatt a népi gyógyászatban terjedt el, de már a modern orvostudomány képviselői körében is nagy elismerésnek örvend. Rendkívül gazdag telítetlen és többszörösen telítetlen zsírsavakban, vitaminokban és ásványi anyagokban. Kiváló természetes gyulladáscsökkentő, ezért hatásos gyógyír lehet hólyagproblémák kezelésére. Csökkentheti a prosztata megnagyobbodását, fontos szerepe van a prosztatarák megelőzésében. Erősítheti az immunrendszert, rugalmassá teszi az érfalakat, normalizálja a koleszterinszintet és ez által jelentősen csökkentheti a szívinfarktus kockázatát. Helyreállítja a szervezetben a sav-lúg egyensúlyt, megszüntetheti a hasi görcsöket, puffadást, émelygést. Pompás afrodisziákum, hiszen cink-tartalmának köszönhetően jelentősen növelheti a szexuális vágyat, erősítheti a libidót.

Fogyasztása: javasolt naponta 1 evőkanállal, lehetőleg éhgyomorra.

A tökmagolaj kulináris célokra is kiválóan alkalmas. Az Őrségben elsősorban salátaöntetként használják, de ízlés szerint leveseket, főzelékeket is meglocsolhatunk vele. Fogyasztható továbbá piritósra rácsepegtetve vagy kocsonyára, kifőtt tésztákra öntve.

Szőlőmagolaj

A szőlőmagolaj védi az érrendszert a meszesedéstől, erősíti a vér és hajszálerek falait. Hatékonyan befolyásolja a vér koleszterinszintjét, így megelőzhető a szívbetegségek kialakulása. Markánsan antioxidáns hatású, védi a sejtek genetikai anyagát a káros hatások ellen. Gyulladásgátló, az öregedési folyamatokat lassíthatja. Hatékony kozmetikai szer, a bőrben könnyen és gyorsan felszívódik, különösen alkalmas száraz, érett bőr ápolására. Hajtöveken alkalmazva regenerálhatja a hajhagymákat. Belsőleg alkalmazva az ajánlott fogyasztás napi 2 teáskanállal. Hidegkonyhai ételek, saláták készítéséhez és főzéshez is kiválóan felhasználható.

Lenmagolaj

A lenmagolaj számít az omega-3 és omega-6 zsírsav elsődleges forrásának. Izületi gyulladás, akut reumabetegségek esetén lenmagolaj fogyasztása ajánlott. Javíthatja az artériás keringést, vérnyomáscsökkentő hatása is ismert. Védelmet nyújt a szabadgyökök ellen, emellett májtisztító és nagyszerű antioxidáns. A lenmagolajban található esszenciális zsírsavak elősegítik a zsírvesztést, ennek következtében fogyókúrázóknak és a cukorbetegség megelőzésében is segíthet. Sportolók is szívesen illesztk be étrendjükbe, fogyasztásával mérsékelhető az edzések utáni izomfájdalom és jelentősen gyorsítani lehet vele a regenerációt is. Védelmet nyújthat az izomszövet lebontása ellen azzal, hogy stabilizálja a szervezet tesztoszteron szintjét. A konyhában hidegtalák készítéséhez és salátaöntetként használhatjuk.

Fogyasztása: napi ajánlott mennyiség 1-2 teáskanál



Dióolaj

Fogyasztása különösen ajánlott érlemezésed megelőzésére. Erősítheti a szívet, a keringést és az idegeket. A benne lévő B-vitamin serkenti az agyműködést és javítja a koncentrációs képességet. A dióolaj linsav tartalmának immunerősítő hatást tulajdonítanak, magas E-vitamin tartalma miatt a gyógyszeriparban bőrvédő krémek alapanyagaként is használatos. Különböző bőrirritációk esetén enyhíti, csillapítja a kellemetlen tüneteket. Pikkelysömő kezelésére is alkalmazzák. A konyhai felhasználása is széleskörű, könnyed, aromás íze miatt kiválóan alkalmas salátákhoz, levesekhez, szószokhoz, de süteményeket, krémes desszerteket is ízesíthetünk vele. Húsok pácolásához is nagyszerűen alkalmazható.

Egészségünk megőrzése érdekében ajánlott naponta 2-3 teáskanálnyi dióolajat elfogyasztani.