

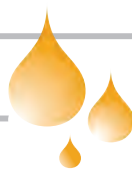
Sana
OIL EXTRACTOR®

NÁVOD K OBSLUZE

Lis na olej Sana 702



www.sana.cz



NEJPRVE SI PŘEČTĚTE	2
DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
TECHNICKÁ SPECIFIKACE	4
DÍLY A PŘÍSLUŠENSTVÍ	4
ODŠTAVŇOVAČE KOMPATIBILNÍ S LISEM NA OLEJ	5
OŘECHY A SEMÍNKA, KTERÉ LZE V LISU ZPRACOVAT	5
VÝBĚR SUROVIN	6
VÝBĚR SPRÁVNÉHO REGULAČNÍHO KROUŽKU	7
PŘÍPRAVA SEMÍNEKA OŘECHŮ	8
POKYNY K SESTAVENÍ	9
POKYNY K OBSLUZE	11
POKYNY K ROZLOŽENÍ	13
POKYNY K ČIŠTĚNÍ	14
PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ	15
SKLADOVÁNÍ OLEJE LISOVANÉHO ZA STUDENA	18
JAK VYUŽÍT SLUPKY Z VYLISOVANÝCH POTRAVIN	18
PŘÍZNIVÝ VLIV OLEJŮ NA ZDRAVÍ	19
PŘÍPRAVA CERÉALIÍ	28



Nejprve si přečtěte



Před použitím lisu na olej Sana si pozorně přečtěte tento návod k obsluze. Zajistíte tím bezpečnost uživatele, efektivnější využití nástavce a předejdete jeho poškození.



Lis na olej Sana nelze použít jako samostatné zařízení. Byl navržen jako příslušenství pro šnekové odšťavňovače Sana Juicer 606, 707 a 727. Nasazování lisu na olej za použití nesprávného zařízení může vést k jeho poškození, na které se nebude vztahovat záruka.



Lis na olej Sana lze použít k lisování pouze semínek a ořechů uvedených v seznamu tohoto návodu k obsluze. Pokusy o lisování oleje ze surovin, které nejsou uvedeny na seznamu, mohou vést k poškození zařízení, na které se nebude vztahovat záruka.



Během provozu se tělo lisu (zejména koncový uzávěr) značně zahřívá. Nedotýkejte se těchto částí holými rukama, můžete si způsobit popáleniny. Buďte při provozu velice opatrní a vždy používejte ochrannou chňapku, která je součástí balení.



Model 606 a 707: Aby se při provozu nepoškodil pohon zařízení, nepoužívejte lis na olej déle než 30 minut. Po uplynutí této doby zařízení vypněte a nechte ho alespoň 2 hodiny odpočinout. Model 727: Zařízení může běžet neomezeně, přestávky na vychladnutí nejsou potřeba.



Většina částí lisu na olej Sana je vyrobena z nerezové oceli, proto jsou jednotlivé díly poměrně těžké. Pokud vám díly upadnou, můžete si způsobit značnou škodu nebo zranění. Buďte při manipulaci s nimi opatrní.



Před prvním použitím jednotlivé části lisu na olej důkladně omyjte (kromě upevňovací základny) a následně vždy bezprostředně po každém použití. Postupujte podle pokynů na straně 13 a 14.



Aby se zajistila co nejvyšší kvalita lisu na olej Sana, vybrané díly se po výrobě testují. Z tohoto důvodu může zařízení obsahovat stopové množství semínek.



Důležité bezpečnostní pokyny



1. Pozorně si přečtete všechny pokyny uvedené v tomto návodu.
2. Motorovou část zařízení nikdy neponořujte do vody ani jiné kapaliny, hrozí nebezpečný úrazu elektrickým proudem. S lisem nikdy nepracujte s mokřýma rukama, hrozí riziko úrazu elektrickým proudem nebo poškození přístroje.
3. Tento přístroj není určen pro používání osobami (včetně dětí) se sníženou fyzickou, smyslovou či duševní schopností. Pokud přístroj používají nebo je používán v jejich blízkosti, je nezbytný pečlivý dozor. Osoby neseznámené s jeho použitím vždy předem seznámte.
4. Při delším odstavení, před sestavením či rozložením a před čištěním vždy odpojte lis od přívodu elektrického proudu.
5. Nedoťkejte se pohybujících se částí lisu.
6. Zjistíte-li, že je přívodní kabel nebo zástrčka poškozena, nebo že lis nepracuje správně, je jinak poškozen či jste jej upustili na zem, obraťte se na Vašeho prodejce nebo autorizované servisní středisko.
7. Použitím jiných než originálních náhradních dílů nebo příslušenství doporučených výrobcem může dojít k požáru, úrazu elektrickým proudem nebo jinému zranění.
8. Přívodní kabel nikdy nenechávejte viset přes okraj stolu nebo kuchyňské linky.
9. Po každém lisování vypněte odšťavňovač. Před rozložením lisu vždy počkejte, dokud se motor nezastaví.
10. Při lisování nikdy nestrkejte do hrdla násyvky cizí předměty. Pokud dojde k ucpání hrdla zpracovávanými surovinami, lis vypněte, rozložte jej a ručně vyčistěte.
11. Zástrčku nikdy nevytahujte ze zásuvky zatažením za kabel, vždy uchopte samotnou zástrčku.
12. Před připojením lisu k přívodu elektrické energie se přesvědčte, zda jsou všechny ovládací prvky vypnuté.

Lis na výrobu oleje SANA

Tento výkonný lis je vyroben z kvalitních zdravotně nezávadných materiálů.

Lis na výrobu oleje Sana se snadno sestavuje i rozkládá, což velice usnadňuje a urychluje čištění.

Lis na výrobu oleje Sana Vám přináší dlouhodobě bezproblémový provoz.

Lis na výrobu oleje Sana je určen pouze pro domácí použití. Nepoužívejte lis k jiným účelům, než ke kterým je navržen.



Technická specifikace



Název produktu:

Lis na olej Sana

Model:

EUJ-702

Hmotnost:

2 kg

Rozměry:

16,5 cm (délka) x 19,5 cm (výška) x 7 cm (průměr)

Díly a příslušenství



Díly a příslušenství obsažené v balení:

1. koncový uzávěr	1 ks	7. regulační kroužek	2 ks
2. lisovací hřídel	1 ks	8. uvolňovací kolík	1 ks
3. lisovací komora	1 ks	9. kartáč na čištění	1 ks
4. upevňovací základna	1 ks	10. cedník	1 ks
5. plnicí hrdlo	1 ks	11. ochranná chňapka	1 ks
6. násypka	1 ks	12. nádoba na olej	1 ks

Odšťavňovače kompatibilní s lisem na olej



Lis na olej Sana 702 byl navržen jako příslušenství pro následující modely odšťavňovačů:

- 🔥 Sana 707
- 🔥 Sana 606
- 🔥 Sana 727



Nepoužívejte lis na olej Sana s jinými zařízeními, než která jsou zde uvedena. Můžete tím poškodit lis i zařízení.

Ořechy a semínka, které lze v lisu zpracovat

Lis na olej Sana dokáže lisovat olej z následujících druhů ořechů a semínek:

- | | | |
|----------------------------|------------------|---------------------|
| 🔥 Iněná semínka | 🔥 pistácie | 🔥 arašídy |
| 🔥 sezamová semínka | 🔥 černý kmín | 🔥 piniové oříšky |
| 🔥 slunečnicová semínka | 🔥 mák | 🔥 kešu ořechy |
| 🔥 dýňová semínka | 🔥 kokos | 🔥 para ořechy |
| 🔥 semínka řepky olejky | 🔥 mandle | 🔥 makadamové ořechy |
| 🔥 semínka pupalky dvouleté | 🔥 vlašské ořechy | |
| 🔥 konopná semínka | 🔥 lískové ořechy | |

Výběr surovin



- ♦ Vždy mějte na paměti, že kvalita a kvantita lisovaného oleje ve značné míře závisí na kvalitě použitých surovin. Semínka nízké kvality obsahují méně oleje, proto i množství vylisovaného oleje bude menší.
- ♦ Používejte takové druhy semínek, které mají vysoký obsah oleje. Lněná semínka se pěstují v mnoha variantách. Druhy určené pro výrobu lněných textilií obecně nemají vysoký obsah oleje.
- ♦ Žádný lis na olej nedokáže vylisovat olej ze suchých semínek, která jsou stará, zatuchlá či dlouhodobě vystavena povětrnostním vlivům. Používejte semínka, která byla skladována ve vhodných podmínkách a po co nejkratší dobu.
- ♦ Pokud s domácím lisováním oleje teprve začínáte, doporučujeme koupit semínka z několika různých zdrojů, abyste vyzkoušeli jejich kvalitu a obsah oleje. Na základě těchto zkušeností si budete moci vybrat nejlépejšího prodejce.
- ♦ Zkontrolujte vzhled semínek. Ujistěte se, že nejsou zkažená. Zkontrolujte, že nedošlo ke změně barvy semínek a že neobsahují moly či jiný hmyz.
- ♦ Vezměte prosím na vědomí, že olej, který se během provozu lisuje, hraje důležitou roli pro správnou funkci zařízení. Olej promazává lisovací hřídel, ochlazuje ho a snižuje tření. Zpracováním semínek, která neobsahují olej, můžete způsobit ucpání lisovací hřídele.
- ♦ Některá semínka a ořechy je třeba před zpracováním nejprve nadrtit. K tomu můžete použít nůž, mixér nebo speciální sekáček. Pamatujte si však, že semínka nesmíte drtit na příliš malé kousky. Velikost kousků by neměla být menší než velikost lněného semínka a větší než slunečnicové semínko.



Výběr správného regulačního kroužku



1



2

Potravina	Č. kroužku	Potravina	Č. kroužku
Iněná semínka	1	mandle	2
sezamová semínka	1	vlašské ořechy	2
slunečnicová semínka	1	lískové ořechy	2
dýňová semínka	1	arašídy	2
semínka řepky olejky	1	pinové oříšky	2
semínka pupalky dvouleté	2	kešu ořechy	1 nebo 2
konopná semínka	2	para ořechy	2
černý kmín	1 nebo 2	pistácie	2
mák	1	makadamové ořechy	2
kokos	2		

Vezměte prosím na vědomí, že se může stát, že v některých případech budete muset použít jiný regulační kroužek, než ten doporučený ve výše zmíněném přehledu. Například v případě, že jsou semínka příliš suchá, budete muset použít menší kroužek č. 1. Naopak pokud se lisovací hřídel ucpe, použijte větší kroužek č. 2.

Příprava semínek a ořechů



Suroviny, které je třeba nejprve vyloupat:

- ☀ dýňová semínka
- ☀ slunečnicová semínka
- ☀ vlašské ořechy
- ☀ lískové ořechy
- ☀ arašídy

⚠ Lis na olej Sana lisuje olej pouze ze semínek či ořechů, které jsou zbaveny slupek.

Suroviny, které je třeba před zpracováním rozdrtit:

- ☀ dýňová semínka
- ☀ vlašské ořechy
- ☀ lískové ořechy
- ☀ mandle
- ☀ arašídy
- ☀ kešu ořechy
- ☀ para ořechy
- ☀ makadamové ořechy

Výše zmíněné suroviny je z důvodu správného zpracování potřeba nejprve rozdrtit na menší kousky. Velikost kousků by měla být větší než lněné nebo sezamové semínko, ale menší než slunečnicové semínko. K tomu můžete použít nůž, mixér nebo sekáček na zeleninu.

⚠ Suroviny nemelte na příliš jemný prášek. Snížíte tím množství vylisovaného oleje a ucpete lisovací hřídel.

Suroviny, které je třeba zpracovávat velice pomalu a po malých dávkách:

- ☀ kokos

Doporučujeme, abyste byli opatrní a suroviny do lisu přidávali po menších dávkách. Avšak u kokosu musíte být zvláště opatrní. Strouhaný kokos je třeba do lisu na olej Sana přidávat vždy jen po malých lžičkách. Pokud do lisu přidáte větší množství kokosu najednou, můžete tím způsobit ucpání lisovací hřídele. Proto kokos přidávejte vždy jen v malém množství, abyste předešli ucpání hřídele. Pokud i přesto dochází k potížím, přečtěte si „Průvodce řešením problémů“ na straně 15 (Problém 7).

Pokyny k sestavení



KROK 1

Vložte lisovací komoru do upevňovací základny tak, aby se otvory překrývaly.



KROK 2

Do překrývajících se otvorů vložte plnicí hrdlo. Značky na upevňovací základně a plnicím hrdle musí být stejně orientovány.



KROK 3

Vložte lisovací hřídel do lisovací komory. Hřídel do komory zcela zasaňte, aby vůbec nevyčnívala.



KROK 4

V závislosti na druhu lisované suroviny zvolte vhodný regulační kroužek. Postupujte podle pokynů uvedených na straně 7. Regulační kroužek vložte do koncového uzávěru.



KROK 5

Koncový uzávěr nasadíte na lisovací komoru a po směru hodinových ručiček ho úplně zašroubujete. Nepoužívejte nepřiměřenou sílu. K sestavení nepoužívejte uvolňovací kolík.



KROK 6

Připevněte sestavený lis na motorovou základnu odšťavňovače. Postupujte stejným způsobem, jako když nasazujete odšťavňovací jednotku.



KROK 7

Nasadte násypku na plnicí hrdlo lisu.



KROK 8

Umístěte nádobu na olej s cedníkem pod drážky lisovací komory.



KROK 9

Nádobu na drť (není součástí balení lisu) umístěte pod otvor koncového uzávěru.



POZOR: Zpracování surovin za použití nevhodného regulačního kroužku může způsobit nesprávné fungování lisu, ucpání nebo nedostatečné lisování.

Pokyny k obsluze



KROK 1

Připravte si semínka nebo ořechy, které chcete zpracovat. Nezapomeňte, že některé druhy (např. dýňová semínka, ořechy) musíte nejdříve rozdrtit, než je vložíte do lisu na olej. Postupujte podle pokynů uvedených na straně 8.

KROK 2

Zapojte napájecí kabel.

Model 606 a 707: Zapněte přístroj přeplnutím vypínače do polohy ON.

Model 727: Zapněte přístroj otočením ovládacího kolečka do polohy 1.

KROK 3

První dávka musí být malá. Do násypky nasypejte max. 1-2 lžičky ořechů nebo semen a počkejte, až začne odkapávat olej. To je známka, že lis už je dostatečně zahřátý a můžete pokračovat v dávkování. Následující dávky mohou být větší.

Model 606 a 707: Lis na olej pracuje při konstantní rychlosti.

Model 727: Na začátku lisování nastavte rychlost 1 nebo 2, po zahřátí lisu přepněte na 3 nebo 4.

Poznámka: Na samém počátku zpracování se může stát, že semínka, která vyjdou z otvoru koncového uzávěru, nebudou zcela rozdrčená. To je běžné a děje se tak pouze na začátku lisování. Aby bylo možné potraviny dobře vylisovat, musí se v lisu vytvořit dostatečný tlak.

KROK 4

Uvědomte si prosím, že v závislosti na druhu a kvalitě surovin se může lišit množství i rychlost odkapávání lisovaného oleje. Čas od času je třeba vyčistit drážky lisovací komory, ze kterých vytéká lisovaný olej. K tomu jednoduše použijte čisticí kartáček, který je součástí balení, a za provozu drážky několika tahy očistěte.



NETLAČTE SILOU Vždy sypejte suroviny do násypky lisu pomalu. Nikdy je v lisu nestlačujte a nepoužívejte žádné předměty, kterými byste mohli potraviny silou tlačít do plnicího hrdla lisu.



MAX 30 MIN Pamatujte, že motor odšťavňovačů 606 a 707 nesmí pracovat nepřetržitě déle než 30 min. Nikdy nenechávejte přístroj puštěný déle, vždy ho po 30 min vypněte a nechte asi 2 hod po každém použití vychladnout.



BUĎTE OPATRNÍ Koncový uzávěr i lisovací komora se při provozu zahřívají. Nikdy se částí nedotýkejte holými rukama. Vždy použijte ochrannou chňapku (součástí balení).

Pokyny k rozložení



KROK 1

Počkejte, až lis na olej dokončí zpracování surovin, lisovaný olej přestane odkapávat a násypka se vyprázdní.

KROK 2

Spotřebič vypněte přepnutím hlavního vypínače do polohy OFF/STOP a vyčkejte, dokud se úplně nezastaví.

KROK 3

Zasuňte uvolňovací kolík do otvoru v koncovém uzávěru a otočte jím proti směru hodinových ručiček. Tímto postupem koncový uzávěr uvolníte.

KROK 4

Pozor! Koncový uzávěr se za provozu silně zahřívá. K odšroubování koncového uzávěru z lisovací komory použijte ochrannou chňapku.

KROK 5

Znovu motor na 4-5 sekund zapněte, aby zbytky lisovaných surovin mohly z lisu na olej odejít.

KROK 6

Motor ještě jednou vypněte přepnutím hlavního vypínače do polohy OFF/STOP. Model 606 a 707: Počkejte, dokud se lis nezastaví, a poté stiskněte tlačítko REV a držte ho 3-4 sekundy.

Model 727: Počkejte, dokud se lis nezastaví, a poté přepněte ovládací kolečko do polohy REV a držte ho 3-4 sekundy.

Tento postup vám pomůže uvolnit lisovací hřídel.

KROK 7

Odpojte napájecí kabel ze zásuvky.

KROK 8

Sundejte násypku a plnicí hrdlo lisu.

KROK 9

Pozor! Při vyndávání lisovací hřídele a lisovací komory z upevňovací základny použijte ochrannou chňapku.

KROK 10

Model 606 a 707: Otočte pojistný kroužek na jednotce motoru do polohy "Open" a sundejte upevňovací základnu lisu.

Model 727: Stiskněte tlačítko pro uvolnění odšťavňovací komory, pootočte upevňovací základnu lisu po směru hodinových ručiček a vyndejte ji.



Pokyny k čištění



- ❖ Čištění jednotlivých částí lisu na olej je třeba provést ihned po každém jeho použití, dokud zbytky surovin a olej ještě nezaschly a snadno se vyčistí.
- ❖ Následující části lisu umyjte v teplé mýdlové vodě: lisovací hřídel, koncový uzávěr, lisovací komora, násypka, regulační kroužky a nádoba na olej. Použijte mýdlo nebo jiný jemný saponát. Části osušte měkkou utěrkou nebo papírovými ubrousky.
- ❖ Nezapomeňte, že upevňovací základna se nesmí namočit, proto ji nikdy nemyjte. Nikdy ji nedávejte do vody ani na ní necákejte. Voda může způsobit korozi ložisek, která jsou uvnitř upevňovací základny.



UPEVNĚVACÍ ZÁKLADNU NIKDY NEMYJTE Upevňovací základna lisu na olej se nesmí namočit. Nikdy ji nedávejte do vody ani na ní necákejte. Voda může způsobit korozi ložisek, která jsou uvnitř upevňovací základny.



ŽÁDNÉ NÁRAZY Do jednotlivých dílů nebouchejte kladivem ani jinými těžkými nástroji. Mohlo by dojít k deformaci nebo poškození dílů.



POZOR! Jednotlivé díly lisu na olej Sana by se neměly sestavovat, pokud nejsou zcela suché. Počkejte, dokud části zcela neuschnou, a teprve poté lis sestavte a zahajte zpracování.





PROBLÉM 1

Lisovaný olej vytéká velmi pomalu nebo vůbec neodkapává.

1. Jsou otvory v lisovací komoře průchodné? Čas od času je potřeba otvory v průběhu lisování oleje vyčistit. K tomuto účelu je součástí balení lisu na olej Sana speciální čisticí kartáček. V případě, že si všimnete, že olej odkapává pomaleji než doposud, nebo vůbec nevytéká, vyčistěte pomocí kartáčku otvory zespodu lisovací komory.
2. Vezměte prosím na vědomí, že z některých druhů semenek a především z ořechů nebo kousků sušeného kokosu se v průběhu zpracování vylisuje jen malé množství oleje. To je zcela normální, protože tyto potraviny obsahují výrazně méně oleje, než například kvalitní lněná nebo sezamová semínka.
3. Možnou příčinou je skutečnost, že semínka, ze kterých se snažíte lisovat olej, jsou stará a suchá, tudíž v nich zůstalo jen velmi malé množství oleje. Zkuste suroviny nakupovat u jiných prodejců, dokud nebudete s kvalitou potravin spokojeni. Podrobnosti k tomuto tématu naleznete na straně 6.

PROBLÉM 2

Olej nevytéká ani přesto, že semínka jsou v lisu na olej zpracovávána. Slupky z koncového uzávěru lisu normálně vycházejí ven.

1. Zkontrolujte, zda jste pro danou surovinu použili vhodný regulační kroužek. Pro každou surovinu, kterou lze v lisu na olej zpracovat, je doporučen regulační kroužek, který je třeba použít. Více podrobností naleznete na straně 7.
2. Přesvědčte se, že jste jednotlivé díly lisu na olej správně sestavili. Pokud si nejste jistí, lisovací ústrojí rozeberte a opět sestavte. Postupujte pečlivě podle pokynů uvedených na straně 9.
3. Pokud jste lisovací ústrojí správně sestavili (v souladu s uvedenými pokyny) a olej stále nevytéká, je velmi pravděpodobné, že suroviny, které pro lisování používáte, nejsou dostatečně olejnaté a jsou příliš suché. Při nakupování v obchodech je bohužel riziko, že koupíme nekvalitní suroviny. Nenechte se tím však odradit. Zkuste koupit suroviny u jiných prodejců, dokud nebudete s kvalitou potravin spokojeni. Podrobnosti k tomuto tématu naleznete na straně 6.
4. V průběhu lisování oleje je čas od času potřeba vyčistit otvory zespodu lisovací komory. K tomuto účelu je součástí balení lisu na olej Sana čisticí kartáček. V případě, že si všimnete, že olej odkapává pomaleji než doposud, nebo vůbec nevytéká, vyčistěte pomocí kartáčku otvory zespodu lisovací komory.

PROBLÉM 3

Olaj nevytéká, semínka zůstávají v násypce a nejsou zpracována ani nevychází z koncového uzávěru lisu.

1. Pokud se pokoušíte lisovat olej z dýňových semínek nebo ořechů, možná jste je dostatečně nerozdrtili nebo větší kousek lis ucpal. Přepněte motor na 2-3 sekundy do zpětného chodu. Potom počkejte, dokud neuslyšíte, že se motor zastavil, znovu zařízení zapněte a zkontrolujte, zda se problém vyřešil. Tento postup může být potřeba dva- až třikrát zopakovat. Pokud jste tento postup vyzkoušeli a lis stále nepracuje, zkuste lis rozložit a očistit lisovací hřídel i lisovací komoru od zbytků potravin. Lis opět sestavte a přesvědčte se, že jste suroviny na lisování oleje vhodně připravili v souladu s pokyny na straně 8 (nezapomeňte, že některé suroviny je třeba nejprve rozdrtit nebo vyloupat).

PROBLÉM 4

Olaj z lisu odkapává, zbytky surovin vycházejí z koncového uzávěru, ale nejsou dostatečně vylisované.

1. Ujistěte se, že jste použili vhodný regulační kroužek v závislosti na zvolené surovině. Každý druh ořechů či semínek, které lze v lisu na olej Sana lisovat, má doporučenou velikost regulačního kroužku. Více podrobností naleznete na straně 7.
2. Přesvědčte se, že jste jednotlivé díly lisu na olej správně sestavili. Pokud si nejste jistí, lisovací ústrojí rozeberte a opět sestavte. Postupujte pečlivě podle pokynů uvedených na straně 9.

PROBLÉM 5

Motor pracuje, ale lisovací hřídel se netočí.

1. Zkontrolujte, zda jste lisovací hřídel správně zasadili do lisovací komory a upevňovací základny. Pokud je lisovací hřídel umístěna správně, je její konec zasazený do šestihřanného otvoru v jednotce motoru odšťavňovače. Pokud tomu tak není, rozložte lisovací ústrojí a opět ho sestavte. Postupujte podle pokynů uvedených na straně 9 a 10.

PROBLÉM 6

V průběhu zpracování vydává lis hlasité „skřípavé“ zvuky.

1. Určitá úroveň „skřípání“ je při lisování surovin normální. „Skřípání“ by mělo po několika minutách lisování přestat.
2. Pokud „skřípání“ lisu nepřestává, zkontrolujte, zda jste zvolili vhodný regulační kroužek. Více podrobností naleznete na straně 7.



PROBLÉM 7

Motor přestal v průběhu lisování pracovat.

1. Jaké suroviny jste lisovali ve chvíli, kdy se problém vyskytl? Pokud to byly kousky kokosu nebo semínka fenyklu, zkontrolujte, jestli jste do násypky nenasypali příliš velké množství surovin. Pokud tomu tak není, zkontrolujte, že jste použili vhodný regulační kroužek. Výše zmíněné suroviny byste měli lisovat jedině za použití regulačního kroužku číslo 2. Zároveň byste je měli do lisu sypat pomalu a jen po velice malých dávkách. Více podrobností o použití různých druhů surovin naleznete na stranách 7 a 8. Pokud jste nedodrželi výše uvedené pokyny, rozložte lis na olej Sana. Ujistěte se, že jste důkladně vyčistili jednotlivé díly lisu, zejména lisovací hřídel a lisovací komoru. Po vyprázdnění a vyčištění lisu ho opět sestavte a použijte správný regulační kroužek. Nezapomeňte dávkovat semínka pomalu a po malých porcích.
2. Je možné, že do násypky lisu spadl nějaký malý předmět, jako například kamínek nebo skořápka. Abyste lis zkontrolovali a vyčistili ho, rozložte lis na olej Sana a vyčistěte lisovací hřídel, plnicí hrdlo a lisovací komoru. Lisovací ústrojí opět sestavte a zkontrolujte, zda surovina, kterou se chystáte lisovat, neobsahuje žádné cizí předměty. Pamatujte, že ořechy a semínka lze lisovat teprve poté, co je vyloupete. Více podrobností naleznete na stranách 7 a 8.
3. Přesvědčte se, že jste jednotlivé díly lisu na olej správně sestavili. Pokud si nejste jistí, lisovací ústrojí rozeberte a opět sestavte. Postupujte pečlivě podle pokynů uvedených na straně 9.
4. Jste si jistí, že jste k lisování použili surovinu, která je vhodná pro zpracování v lisu na olej Sana? Raději se ujistěte a nahlédněte do seznamu surovin vhodných pro zpracování na straně 5. Nikdy k lisování nepoužívejte suroviny, které nejsou uvedeny na zmíněném seznamu.
5. Zkontrolujte, zda motor v pořádku pracuje. Sejměte lisovací ústrojí z jednotky motoru odšťavňovače a motor zapněte. Pokud motor pracuje, znamená to, že problém bude v lisovacím ústrojí. Pokud zaznamenáte potíže s motorem, mohou být zapříčiněny jeho přehřátím nebo poruchou.
6. Možná byl motor přehřátý a tepelná pojistka zařízení automaticky vypnula. Nezapomeňte, že motor odšťavňovačů 606 a 707, který pohání lis na olej, může pracovat nepřetržitě pouze po dobu maximálně 30 minut. Po uplynutí této doby je nezbytné za řízení vypnout a nechat motor vychladnout.

Skladování oleje lisovaného za studena



Olej vylisovaný za studena je ideální spotřebovat okamžitě po jeho výrobě. Tehdy je jeho příznivý vliv na zdraví největší. S lisem na olej Sana můžete olej lisovat po malých porcích jen pro okamžitou potřebu. Není třeba si vytvářet zásoby. Pokud i přesto chcete olej skladovat, nabízíme vám několik tipů, jak co nejlépe udržet jeho čerstvost:

- 🔥 Uchovávejte olej v tmavých nádobách, které nepropouští světlo.
- 🔥 Ujistěte se, že je nádoba pevně uzavřená.
- 🔥 Olej skladujte na tmavém místě mimo přímé sluneční světlo.
- 🔥 Nádoby skladujte na chladném a suchém místě.
- 🔥 Olej můžete uchovávat také v lednici, ale nikoliv v mrazáku. Olej při nižších teplotách houstne.
- 🔥 Nádoby s olejem označte štítkem. Napište na něj datum výroby i spotřeby.
- 🔥 Nádoby s olejem udržujte v dostatečné vzdálenosti od zdrojů tepla. Vysoká teplota ničí některé živiny.
- 🔥 Pamatujte, že oleje jsou hořlavé. Udržujte je v dostatečné vzdálenosti od sporáku či trouby.

Jak využít slupky z vylisovaných potravin

Odpad vznikající v průběhu lisování spočívá ze slupek a zbytků semínek či ořechů zbavených oleje. Tento odpad sice neobsahuje tolik živin jako celá semínka či ořechy nebo vylisovaný olej, ale i přesto má své využití. Obsahuje velké množství vlákniny, která čistí a podporuje trávicí systém, a živiny, které nebyly v průběhu lisování extrahovány. Může se využít jako cenná přísada při přípravě řady pokrmů. Určitě pro vylisované suroviny naleznete užitečné využití. Zde uvádíme několik příkladů:

- 🔥 zdravé sušenky a tyčinky
- 🔥 snídaňové ovesné vločky a müsli
- 🔥 saláty, pečivo a koláče
- 🔥 zdravé jídlo pro vaše mazlíčky

Příznivý vliv olejů na zdraví



Lněný olej

Lněný olej je oblíbený především díky vysokému obsahu Omega-3 nenasycených mastných kyselin. Mimo jiné také obsahuje vysoký podíl vitamínu E, kterému se přezdívá „vitamín mládí“.

Velmi populární v léčbě některých onemocnění je Lněný olej nazývaný Budwig. Název vychází ze jména Dr. Johanny Budwig, autorky diety, ve které je hlavní složkou stravy specifický druh Lněného semínka s mimořádně vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin.

Pravidelná konzumace Lněného oleje má na lidský organismus celou řadu pozitivních účinků:

- prevence kardiovaskulárních onemocnění
- snížení rizika onemocnění nervové soustavy, mozku nebo zažívacího traktu
- pomáhá při léčbě některých kožních onemocnění, jako je například lupus nebo lupénka
- podpora redukce hmotnosti
- vysoký obsah vitamínu E může také přispět ke zpomalení procesu stárnutí pokožky a celého těla



Sezamový olej

Sezamový olej je dobrým zdrojem Omega-6 a Omega-9 nenasycených mastných kyselin. Obsahuje také významné množství vitamínů a minerálů, včetně vitamínu A, E a K, fosforu, zinku, železa, hořčíku, vápníku a některých vitamínů B. Konzumace sezamového oleje se doporučuje při léčbě celé řady onemocnění, jakož i pro celkové zdraví organismu. Níže uvádíme několik příznivých vlivů sezamového oleje na lidské zdraví:

- prevence rakoviny
- snížení rizika vzniku aterosklerózy, infarktu a mrtvice
- regulace vysokého krevního tlaku a cholesterolu
- léčba zácpy
- prevence osteoporózy
- pomáhá při kožních problémech



Slunečnicový olej

Konzumace slunečnicového oleje vylisovaného z vyloupaných slunečnicových semínek se doporučuje při nedostatku nebo potřebě dočasně zvýšit množství vitamínu E, beta-karotenu nebo Omega-6 nenasycených mastných kyselin v těle. Tento olej je také výborným zdrojem lecitinu a kyseliny linolenové. Díky svému složení se slunečnicový olej používá k léčbě mnoha onemocnění, jako jsou například:



- zvýšená hladina cholesterolu
- problémy s plodností mužů
- nízká obranyschopnost
- kožní problémy typické pro smíšenou nebo mastnou pleť
- křeče lýtkového svalu
- bolesti hlavy
- střevní onemocnění
- záněty dutin

Dýňový olej

Dýňový olej je všeobecně ceněný zejména pro jeho velký obsah živin, jako jsou vitamíny A, C, D, E, B1, B2, B6, draslík, selen, zinek a fytosteroly. Dýňový olej je dostupným zdrojem přírodního zinku, proto je často doporučován při léčbě onemocnění prostaty a močového ústrojí. Kromě toho je pravidelná konzumace dýňového oleje prospěšná také pro:



- regulaci hladiny cholesterolu
- prevenci aterosklerózy
- léčbu žaludečních a střevních parazitů
- léčbu akné a jiných kožních problémů
- léčbu celulitidy
- posílení imunity
- léčbu depresí a výkyvů nálad

Řepkový olej



Řepkový olej oceníte nejen kvůli obsahu Omega-3 a Omega-6 nenasycených mastných kyselin, ale také díky příznivému poměru obou látek (1:2). Pro konzumenty, pro které je tato hodnota zásadní, je řepkový olej v porovnání s ostatními oleji bezkonkurenčně nejlepší. Kromě obsahu Omega-3 a 6 kyselin je řepkový olej bohatým zdrojem vitamínů rozpustných v tucích, jako jsou vitamíny A, E, D3, K a beta-karoten.

Díky svému složení je řepkový olej považován za cenný doplněk stravy. Zde uvádíme několik příkladů jeho blahodárného vlivu na zdraví člověka:

- prevence srdečních chorob a kardiovaskulárních onemocnění
- regulace hladiny potravního cholesterolu
- podpora metabolismu
- snižuje příznaky lupénky
- pomáhá při léčbě artritidy
- zlepšuje vzhled kůže
- posiluje činnost imunitního systému



Makový olej

Makový olej obsahuje dokonce až 70 % Omega-6 nenasycených mastných kyselin, díky kterým má velice pozitivní vliv na oběhovou soustavu. Snižuje hladinu cholesterolu, předchází ateroskleróze a krevním sraženinám. Také snižuje riziko mrtvice.

Makový olej by se neměl používat při vaření, protože vyšší teplota způsobí úbytek cenných živin v něm obsažených. Může se nicméně použít při přípravě salátů, dresinků, omáček a řady dalších pokrmů.

Konopný olej

Konopný olej se získává lisováním semen takových druhů konopí, která nemají narkotické účinky. Nerafinovaný olej lisovaný za studena je bohatým zdrojem Omega-3, 6 a 9 mastných kyselin. Tyto látky tvoří asi 75 % konopného oleje. Olej mimo jiné obsahuje také velké množství vitamínů K, E, A, B, fytoosteroly, fosfolipidy, chlorofyl a další minerály. Díky svému složení má konopný olej blahodárné účinky na zdraví organismu a může být cenným doplňkem stravy zejména v těchto případech:

- regulace srážení krve
- prevence infarktu
- onemocnění kůže jako lupénka nebo atopická dermatitida
- podráždění kůže a sliznic
- hojení ran a popálenin
- denní péče o suchou pokožku



Kokosový olej

Kokosový olej je nejbohatším zdrojem nasycených tuků. Přibližně 62 % kokosového oleje tvoří mastné kyseliny se středně dlouhým řetězcem, které jsou podstatně stravitelnější než ostatní druhy mastných kyselin, a jsou metabolizovány v játrech přímo na energii nebo ketolátky. Mastné kyseliny se středně dlouhým řetězcem mají navíc protiplísňové, antibakteriální a antivirové účinky, chrání játra a snižují pocit hladu, čímž přispívají ke snížení tělesné hmotnosti.

Kokosový olej je mimo jiné ceněný také jako přísada do kosmetických produktů. Olej zvlhčuje a vyhlazuje vlasy i pokožku a chrání je před UV zářením.

Výzkumy ukazují, že kokosový olej také zlepšuje funkci mozku u lidí s Alzheimerovou chorobou, pomáhá při léčbě artritidy a zmenšuje záněty.



Olej z černého kmínu



Nigella sativa, běžně známá jako černý kmín, je rostlina, která produkuje malá tmavá semena. Semena obsahují velké množství cenných látek, jako jsou například fosfolipidy, fytoosteroly, flavonoidy, řada vitamínů (A, E, B1, B3, B6) a minerály jako zinek, selen, hořčík, vápník, železo a sodík. Zvláštní pozornost si zaslouží látky tymochinon a nigellon, které mají výrazné protizánětlivé a antibakteriální účinky. Kromě toho olej z černého kmínu obsahuje také Omega-3, 6 a 9 nenasycené mastné kyseliny. Uvádíme několik příkladů jeho blahodárného vlivu na zdraví člověka, pro které je olej proslulý:

- podpora boje proti astmatu a bronchitidě
- snižuje hladinu "špatného" cholesterolu a zamezuje jeho vstřebávání z potravin
- uvolnění nervového systému
- vyhlazování kůže a léčba akné, lupénky, vyrážek a atopické dermatitidy
- prevence chřipky a nachlazení, podpora imunity



Pupalkový olej

Ze semínek pupalky dvouleté lze extrahovat olej obsahující směs nenasycených mastných kyselin (kyselina linolová a gama-linolenová), které mimo jiné přispívají ke zvýšení hladiny „dobrého“ HDL cholesterolu v lidském těle. Pupalkový olej obsahuje i další důležité látky, jako jsou vápník, hořčík, selen, zinek, bílkoviny, fytoosteroly, velké množství polyfenolů a vitamínu E. Olej se používá zejména při léčbě následujících potíží:

- chronický únavový syndrom
- poškození nervů při cukrovce
- osteoporóza
- příznaky PMS
- artritické a revmatické bolesti
- vysoký krevní tlak

Olej z vlašských ořechů

Olej z vlašských ořechů je považován za jeden z olejů nejbohatších na mastné kyseliny, zejména Omega-3 nenasycené mastné kyseliny. Je také bohatý na fytonutrienty a minerály, jako jsou hořčík, zinek, železo a vápník. Olej z vlašských ořechů je mimo jiné zdrojem vitamínu B, E a niacinu.

Mezi nejdůležitější příznivé vlivy oleje z vlašských ořechů na lidský organizmus patří schopnost snížit riziko onemocnění srdce a snížit hladinu „špatného“ cholesterolu a triglyceridů. Olej je bohatý na antioxidanty, které bojují s volnými radikály, čímž zpomalují proces stárnutí a snižují riziko vzniku rakoviny. Kromě toho má olej také antiseptické, protizánětlivé, protiplísňové a dokonce protibolestivé účinky.

Skladování: Olej z vlašských ořechů lze uchovat po dobu 6-12 měsíců na chladném, suchém a tmném místě.



Mandlový olej

Mandlový olej je dobrým zdrojem vitamínu E, mononenasycených mastných kyselin a minerálních látek jako selen, zinek, hořčík a draslík.

Mandlový olej můžete aplikovat přímo na kůži, zejména po koupání. Má vynikající hydratační, zvláčňující a čistící účinky. Je hypoalergenní a šetrný, proto je vhodný i pro kojence a osoby s citlivou pokožkou.

Pravidelná konzumace mandlového oleje má celou řadu pozitivních přínosů pro lidský organizmus. Podporuje imunitu, zlepšuje trávení a srdeční činnost, reguluje krevní tlak, snižuje riziko kardiovaskulárního onemocnění a pomáhá snižovat hladinu cholesterolu. Olej má pozitivní vliv také na paměť a nervovou soustavu.

Skladování: Doba trvanlivosti mandlového oleje lisovaného za studena je asi 1 rok, musí však být skladován na chladném, suchém a tmném místě.



Olej z lískových ořechů



Olej z lískových ořechů je dobrým zdrojem vitamínu E a B a mononenasyčených mastných kyselin, jako je kyselina olejová, která snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Částečně i díky vysokému obsahu flavonoidů má olej příznivý vliv také na pokožku, působí proti akné, stárnutí a chrání proti škodlivému UV záření. Při aplikaci přímo na pokožku ji hydratuje, vyhlazuje a vyživuje.

Výzkumy ukazují, že konzumace oleje z lískových ořechů může zmírnit žaludeční vředy, chránit před žlučovými kameny a podporuje trávicí soustavu. Při každodenní konzumaci olej navíc pomáhá při prevenci onemocnění srdce a oběhové soustavy.

Skladování: Olej z lískových ořechů lze uchovat po dobu asi 6 měsíců na chladném, suchém a tmném místě. Olej neuchovávejte v lednici, při nižších teplotách se zakalí.

Arašídový olej



Olej extrahovaný z arašídů (podzemnice olejné) je bohatý na vitamín E, hořčík, draslík, kyselinu listovou a měď a zároveň neobsahuje žádný cholesterol. A co víc, arašídový olej je výborným zdrojem fytosterolů, které pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v lidském těle až o 15 %, a pomáhá předcházet srdečním chorobám a ateroskleróze.

Jeden z nejdůležitějších přínosů arašídového oleje pro lidské zdraví je snižování rizika rakoviny a degenerativních chorob, dále schopnost snižovat krevní tlak, zlepšovat kognitivní funkce nervové soustavy, posílení imunitního systému a ochrana před volnými radikály.

Skladování: Arašídový olej lze uchovat po dobu asi 6 měsíců na chladném, suchém a tmném místě.

Olej z kešu ořechů

Olej z kešu ořechů je výborným zdrojem vitamínu B, E, selenu, zinku, vápníku, hořčíku, draslíku, železa a antioxidantů. Posiluje imunitní systém, snižuje riziko rakoviny a zlepšuje paměť a činnost mozku.

Díky obsahu nenasycených mastných kyselin dodává olej z kešu ořechů energii pro urychlení metabolismu, snižuje hladinu triglyceridů a „špatného“ cholesterolu a naopak zvyšuje hladinu „dobrého“ cholesterolu.

Olej má řadu blahodárných účinků na pokožku - pleť vyhlazuje, hydratuje, zabraňuje jejímu stárnutí a zlepšuje její tón.

Skladování: Olej z kešu ořechů je nejlepší skladovat v lednici. Doba trvanlivosti oleje je až 12 měsíců od jeho výroby.



Olej z para ořechů

Olej z para ořechů je obzvláště bohatý na selen. Olej dále obsahuje vitamín A a E, měď a antioxidanty. Zabraňuje vzniku melanomu a dalších druhů rakoviny a má protizánětlivé a čisticí účinky.

Díky obsahu Omega-3 nenasycených mastných kyselin, snižuje olej z para ořechů riziko kardiovaskulárních chorob, dále snižuje hladinu „špatného“ cholesterolu a dodává tělu energii. Kromě toho posiluje imunitní systém a kosti, pomáhá při chřipce, nachlazení i stresu, zmírňuje migrény a zlepšuje paměť.

Olej mimo jiné i hydratuje, vyživuje a regeneruje a má antioxidantní a protistárnoucí účinky. Proto bývá běžnou součástí pleťové a vlasové kosmetiky.

Skladování: Olej z para ořechů můžete konzumovat až 2 roky od jeho výroby, pokud ho ovšem skladujete za odpovídajících podmínek (chladné, suché a tmavé místo).



Pistáciový olej



Pistáciový olej obsahuje většinu živin, které lidský organizmus potřebuje. Olej je výborným zdrojem mnoha antioxidantů, karotenoidů, vitamínu E, C a B, mědi, železa, manganu, draslíku, zinku, fosforu, hořčíku a selenu.

Pravidelná konzumace pistáciového oleje může přispět ke snížení hladiny „špatného“ cholesterolu a naopak k nárůstu hladiny „dobrého“ cholesterolu. A co víc, díky vysokému obsahu antioxidantů snižuje olej riziko vzniku rakoviny, srdečních chorob a zpomaluje proces stárnutí.

Pistáciový olej navíc brání vzniku cukrovky a pomáhá ji regulovat. Vysoký obsah vitamínu B6 přispívá k okysličování krve, posiluje nervový systém a zvyšuje imunitu. Vitamín E obsažený v oleji vyživuje pokožku, zlepšuje její vzhled a chrání ji před UV zářením.

Piniový olej



Piniový olej je po staletí využíván v čínské a ruské medicíně jako lék na žaludeční potíže a na problémy s trávením. Předpokládá se, že olej pomáhá při léčbě žaludečních vředů a zánětu sliznice žaludku a dvanáctníku.

Výzkumy ukazují, že piniový olej pomáhá při redukci váhy tím, že potlačuje chuť k jídlu a snižuje hladinu „špatného“ cholesterolu.

Kromě toho má piniový olej protizánětlivé účinky, posiluje imunitní systém a dodává energii. Olej je bohatý na vitamín E a Omega-6 a 9 nenasycené mastné kyseliny, které mají příznivý vliv na klouby a pokožku.

Skladování: Piniový olej je nejlepší skladovat v lednici. Doba trvanlivosti oleje je až 12 měsíců od jeho výroby.

Příprava cereálií



Abyste dosáhli nejlepších výsledků, použijte vyloupaný oves nebo žito (bez slupek). Použijte regulační kroužek č. 2.

Pokud zjistíte, že se lisovací hřídel ucpala a přístroj přestal pracovat, přečtěte si „Poradce při potížích“ na straně 17 (Problém 7).

RECEPT: Snídaně s lisem na olej Sana

Ingredience

- | | |
|-------------------------|-----------|
| • čerstvý oves | 1 šálek |
| • čerstvá lněná semínka | 1/2 šálku |
| • sušené datle | 5 ks |
| • skořice | 1 lžička |
| • nakrájený banán | 1 ks |
| • mandlové mléko | 1 šálek |

1. Použijte regulační kroužek č. 1 a vylisujte olej z lněných semínek.
2. Pomocí ochranné chňapky vyměňte regulační kroužek za č. 2 a zpracujte čerstvý oves. Vločky budou vypadávat z koncového uzávěru.
3. Ovesné vločky nasype do misky a ozdobte je plátky banánu, datlemi, skořicí a přelijte je mandlovým mlékem a lněným olejem.



Sana
PRODUCTS®



www.sana.cz