

Luonnonmukaisesti tuotettu kylmäpuristettu Makadamiapähkinäöljy

(Macadamia ternifolia F.)

Makadamiaöljy on puhdas luonnontuote, joka kylmäpuristetaan luomuviljelmillä tuotetuista makadamiapähkinöistä. Luonnonmukaisesti tuotettu makadamiaöljy soveltuu sekä ruokaöljyksi että ihonhoito- ja hierontaöljyksi. Ruokaöljynä käytettynä se tuo hienostuneen pähkinäisen maun esimerkiksi salaatteihin ja salaattikastikkeisiin.

Rasvahappokoostumukseltaan makadamiaöljy on vakaa öljy, sillä se sisältää pääosin yksittäistyydyttymättömiä rasvahappoja (n. 80 %). Siksi se soveltuu hyvin myös paistamiseen. Makadamiaöljy on sydänystävällinen. Yksittäistyydyttymättömät rasvahapot auttavat kolesterolitasapainon hallinnassa.

Ihonhoidossa makadamiaöljy kosteuttaa ja suojaa erityisen hyvin kuivaa ja ikääntynyttä ihoa. Se sisältää runsaasti omega 7 –rasvahappoihin kuuluvaa palmitoleiinihappoa, joka muistuttaa ihon itsensä tuottamaa rasvaa. Tämän rasvahapon muodostuminen iholla vähenee ikääntymisen myötä. Hyvän levittymis- ja imeytymiskykynsä ansiosta makadamiaöljy sopii erinomaisesti myös hierontaan.

Makadamiapähkinä on peräisin Australiasta (sitä kutsutaan myös nimellä Australianpähkinä tai Queensland pähkinä). Makadamiapähkinöitä viljellään luonnonmukaisesti Australian lisäksi Afrikassa, Karibialla sekä Etäla-Tyynenmeren alueella. Pyöreät pähkinät saadaan joko luonnosta yksittäisistä puista tai makadamiapuuviljelmiltä.

Ikivihreä makadamiapähkinäpuu kasvaa n. 15 metrin korkuiseksi ja alkaa 7–8 vuoden ikäisenä tuottaa 2–3 cm:n kokoisia ja 2-3 g:n painoisia luumumarjoja, jotka muistuttavat kastanjoita. Vaikka sen kuori on erittäin kova, pähkinä sisältää jopa 70 prosenttia vaaleankeltaista öljyä, jossa on mieto pähkinäinen tuoksu ja hyvä maku.

Rasvahappokoostumus

Makadamiaöljy sisältää n. 80 % yksittäistyydyttymättömiä rasvahappoja, mikä on enemmän kuin oliiviöljyssä. Tyydyttyneitä rasvahappoja siinä on n. 15 % ja monitydyttymättömiä n. 2,5 %. Tämä rasvahappojen suhde tekee makadamiaöljystä vakaan öljyn; se ei siis hapetu kovinkaan helposti. Siksi se sopii myös paistamiseen (max 190 °C). Makadamiaöljy kestää paistamista paremmin kuin oliiviöljy.

Makadamiaöljy poikkeaa rasvahappokoostumukseltaan monista muista kasviöljyistä, sillä se sisältää runsaasti palmitoleiinihappoa (n. 20 %), jota esiintyy ensisijaisesti eläinrasvoissa; vain avokadon, chileläisen hasselpähkinän ja tyrnin



Käännä, ole hyvä >>



öljyssä on vastaava palmitoleiinihappopitoisuus. Palmitoleiinihapon ansiosta makadamiaöljy imeytyy ja levittyy hyvin, mistä johtuen sitä käytetään esimerkiksi hieronnassa. Korkean öljyhappopitoisuuden vuoksi myös lisätyt ainesosat kuten eteeriset öljyt läpäisevät hyvin ihoa. Kosmetiikassa sitä käytetään korvikkeena eläinsuojeluyhdistyksen kyseenalaiselle minkkiöljylle, joka sisältää myös n. 16–18 prosenttia palmitoleiinihappoa.

Terveyshyödyt

Makadamiaöljyn yksittäistyydyttymättömien rasvahappojen runsas osuus tekee öljystä sydänystävällisen. Yksittäistyydyttymättömät rasvahapot auttavat kolesterolitasapainon hallinnassa laskemalla LDL-kolesterolia. Öljyhapolla (oleiinihappo, n. 60 %) on myös tulehdusta ehkäiseviä vaikutuksia. Ihonhoidossa makadamiaöljyn antioksidanttiset ominaisuudet suojaavat ihosoluja vapaiden radikaalien aiheuttamia vaurioita vastaan.

Makadamiaöljyn käyttövinkkejä



Ihonhoito ja hieronta

Makadamiaöljy sopii erittäin hyvin kuivalle, karhealle, hilseilevälle sekä ärtyneelle ja herkälle iholle, sillä se muistuttaa rasvahappokoostumukseltaan ihon tuottamaa talia, jonka tuotanto kehossa vähenee ikääntymisen myötä. Makadamiaölyllä on ihoa silottava, pehmentävä ja elvyttävä vaikutus, mikä tekee siitä oivan ihonhoitoöljyn kypsälle ja ikääntyvälle iholle. Ihonhoidon lisäksi sitä käytetään myös karheiden ja kuivien hiusten hoidossa. Myös kylvyn tai suihkun jälkeen voidaan hieroa pieni määrä makadamiaöljyä kosteaan ihoon.

Makadamiaöljyä suositetaan hieronnassa, koska se imeytyy hitaasti ihoon, antaa iholle samettimaisen pehmeän tunteen ja suojaa sitä kuivumiselta.

Koska makadamiaöljyssä ei ole liiemmin linolihappoa (omega-6), siihen voidaan tarpeen mukaan lisätä linolihappopitoisia öljyjä kuten rypälesiemen- tai hamppuöljyä sekä muita öljyjä kuten jättihelokin tai omenaruusun öljyä.



Ruoanlaitto

Suomessa makadamiaöljy on ruokaöljynä käytettynä vielä erikoisuus, toisin kuin Australiassa ja Yhdysvalloissa, joissa se on hyvin suosittu ruokaöljy. Siinä on mieto ja pähkinään vivahtava maku, joka sopii hyvin salaatteihin, dippi- ja salaattikastikkeisiin sekä kanan, kalan ja vihannesten maustamiseen. Gourmet-ruoan ystävät käyttävät öljyä myös lihan ja kalan pikapaistamiseen. Viimeistelee salaatti ja lämpimät ruoat lorauksella makadamiaöljyä, jos kaipaavat makuun juhlallista hienostuneisuutta.

Makadamiaöljy sopii myös paistamiseen, kunhan paistolämpötila ei kohoa yli 190 asteeseen.

Säilytys

Makadamiaöljy säilytetään huoneenlämmössä tai viileämmässä, hyvin suljettuna ja valolta suojattuna. Se säilyy asianmukaisesti säilytettynä 12 kuukautta puristuksen jälkeen.

MAAHANTUOJAN YHTEYSTIEDOT:

Kookosravinto ME Avoin yhtiö
puh. 045-677 8677, 03-3453374
info@kookosravinto.fi

Lisää tietoa tuotteistamme: www.kookosravinto.fi

