



SANA ÖLPRESSE

Bedienungsanleitung



INHALT

ZUERST LESEN	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	4
TECHNISCHE DATEN	5
TEILE UND ZUBEHÖR	5
ENTSAFTER, DIE FÜR DIE SANA ÖLPRESSE GEEIGNET SIND.....	6
ZUTATEN, DIE VERARBEITET WERDEN KÖNNEN.....	6
DIE RICHTIGEN ZUTATEN.....	7
DIE REGULIERUNGSRINGE.....	8
VORBEREITUNG DER NÜSSE, KERNE UND SAMEN	9
ZUSAMMENBAU.....	10
BEDIENUNG.....	12
AUSEINANDERBAU.....	14
REINIGUNG.....	15
PROBLEME UND LÖSUNGEN	16
LAGERUNG VON KALT GEPRESSTEM ÖL.....	19
VERWENDUNG DER RESTE.....	19
DER NUTZEN VON ÖLEN FÜR DIE GESUNDHEIT	20
ZUBEREITUNG VON GETREIDEFLOCKEN.....	29



ZUERST LESEN



Bevor Sie die Sana Ölpressen in Betrieb nehmen, lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Dadurch gewährleisten Sie den sicheren Betrieb und die Funktionalität der Ölpressen und Sie vermeiden Schäden am Gerät.



Die Sana Ölpressen kann nicht allein, sondern nur als Zubehör für bestimmte Entsafter mit Pressschnecken-Technik verwendet werden. Eine Liste der geeigneten Entsafter finden Sie auf Seite 6. Die Verwendung der Sana Ölpressen mit einem nicht von Sana autorisierten Entsafter kann zu Schäden an der Ölpressen oder/und dem Entsafter führen und ist nicht durch die Herstellergarantie abgedeckt.



Die Sana Ölpressen nur für Nüsse, Samen **und Getreide** verwenden, die in dieser Bedienungsanleitung aufgelistet sind. **Werden andere Rohstoffe**, als den hier aufgeführten Zutaten **verarbeitet**, können Schäden am Gerät **entstehen, die nicht durch die Garantie abgedeckt sind. Getreideflocken können nur aus geschältem Hafer hergestellt werden**



Das Gehäuse der Ölpressen erhitzt sich während des Betriebs erheblich, besonders am vorderen Verschluss. Eine Berührung mit der bloßen Haut kann zu Verbrennungen führen. Bitte gehen Sie vorsichtig vor und benutzen Sie immer den im Lieferumfang enthaltenen Silikon-Handschuh.



Um einen Motorschaden zu vermeiden, benutzen Sie die Sana Ölpressen nicht länger als 30 Minuten am Stück. Danach schalten Sie die Maschine aus und lassen sie mindestens 2 Stunden abkühlen.



Die meisten Teile der Sana Ölpressen sind aus Edelstahl gefertigt und dadurch recht schwer. Lassen Sie diese fallen, können Sie Schäden oder gar Verletzungen verursachen. Gehen Sie vorsichtig mit der Ölpressen um.



Spülen Sie die Teile (außer der Befestigungseinheit) gründlich vor dem ersten und auch sofort nach jedem weiteren Gebrauch. Beachten Sie die Anleitung auf Seite 15.



Jede Sana Ölpressen durchläuft eine Qualitäts- und Funktionskontrolle. Deshalb kann das Gerät Spuren von Samen enthalten.



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Lassen Sie keine Kinder dieses Gerät bedienen. Dieses Gerät kann von Personen mit eingeschränkter Wahrnehmung oder verminderten physischen oder geistigen Fähigkeiten oder einem Mangel an Erfahrung und Kenntnissen verwendet werden, sofern sie beaufsichtigt und/oder bei der Bedienung angeleitet werden, so dass sie die Gefahren bei der Bedienung des Gerätes verstehen und beachten.
- Das Benutzen von Zubehör, das nicht vom Hersteller kommt oder empfohlen wird, kann Feuer, Stromschlag oder Verletzung verursachen.
- Bevor Sie anfangen Öl zu extrahieren, vergewissern Sie sich, dass Sie die richtige Regulierungsring-Größe, den Samen oder Nüssen entsprechend, gewählt haben. So wie auf Seite 8 beschrieben. Der Gebrauch des falschen Regulierungsringes kann zu Fehlfunktionen führen.
- Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch, dass die Sana Ölpresse ordnungsgemäß zusammengebaut und angebracht ist.
- Stecken Sie während des Betriebs keine Finger, Fremdkörper, wie Gabeln, Löffel oder Stäbchen in die Sana Ölpresse. Dies könnte zu einem Unfall, Verletzungen oder der Beschädigung des Gerätes führen. Wenn Zutaten im Gerät festsitzen und die Sana Ölpresse blockiert, schalten Sie das Gerät aus, entfernen Sie die Sana Ölpresse, bauen sie auseinander und entfernen Sie die Blockade.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie die Sana Ölpresse abnehmen oder etwas verändern.
- Setzen Sie niemals einen Hammer oder ähnliche Werkzeuge ein um die Ölpresse auseinanderzubauen. Dies kann zu Beschädigungen führen, die nicht von der Garantie abgedeckt sind.
- Sollten Sie sich mit einem Problem bei der Verwendung der Sana Ölpresse konfrontiert sehen, schauen Sie erst in dem Kapitel „Probleme und Lösungen“ (Seiten 16-18) nach einer Lösung. Wenn Sie dort keine Lösung für Ihr Problem finden, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler. Reparieren Sie die Sana Ölpresse niemals selber oder durch einen von Sana nicht autorisiertes Service Center.
- Verwenden Sie die Sana Ölpresse nicht, wenn diese oder Teile davon defekt sind oder der Entsafter nicht rund läuft bzw. in irgendeiner Art beschädigt ist.
- Die Sana Ölpresse ist ausschließlich für den Haushaltsgebrauch geeignet. Verwenden Sie die Sana Ölpresse nicht zu einem anderen Zweck als in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.

TECHNISCHE DATEN

Produktname:	Sana Ölpresse
Modell:	EUJ-702
Garantie:	Presswelle und Regulierungsringe – 2 Jahre Andere Teile – 5 Jahre
Gewicht:	2kg
Maße:	15,5x19,5x7cm (L/H/B)

TEILE UND ZUBEHÖR



1. Verschlusskappe	1 St.	7. Regulierungsringe	2 St.
2. Presswelle	1 St.	8. Metallstift	1 St.
3. Presskammer	1 St.	9. Reinigungsbürste	1 St.
4. Befestigungseinheit	1 St.	10. Sieb	1 St.
5. Einfüllrohr	1 St.	11. Schutzhandschuh	1 St.
6. Trichter	1 St.	12. Ölkrug	1 St.



ENTSAFTER, DIE FÜR DIE SANA ÖLPRESSE GEEIGNET SIND

Die Sana Ölpresse wurde als Zubehör für folgende Saftpresen entwickelt:

- Sana EUJ-707
- Sana EUJ-606
- Vidia SJ001
- Vidia SJ002
- Oscar DA-1000
- Oscar DA-1200
- Omega 8006(8226)
- Omega 8004(8224)



VERWENDEN SIE DIE SANA ÖLPRESSE NICHT MIT ANDEREN ALS HIER IN DER LISTE AUFGEFÜHRTE GERÄTE. BEIDE GERÄTE KÖNNEN SCHADEN NEHMEN.



ZUTATEN, DIE VERARBEITET WERDEN KÖNNEN

Die Sana Ölpresse ist für folgende Nuss-, Samen- und Getreidesorten geeignet:

- | | | |
|---------------------|--------------------|------------------------------------|
| • Leinsamen | • Mohnsamen | • Paranüsse |
| • Sesam | • Kokosnuss-Stücke | • Pistazien |
| • Sonnenblumenkerne | • Mandeln | • Macadamias |
| • Kürbiskerne | • Walnüsse | • Gemeine
Nachtkerzen-
Samen |
| • Rapssamen | • Erdnüsse | • Hafer, geschält |
| • Hanfsamen | • Pinienkerne | |
| • Schwarzkümmel | • Cashew Nüsse | |

DIE RICHTIGEN ZUTATEN

- Beachten Sie, dass sowohl die Menge als auch die Qualität des extrahierten Öls wesentlich von der Qualität der Rohstoffe abhängt. **Nüsse und Samen von schlechter Qualität enthalten weniger Öl und bringen damit auch eine geringere Ausbeute.**
- **Nehmen Sie Samen und Nüssen mit einem hohen Öl-Gehalt.** Es gibt viele Arten von Leinsamen. Die Arten, die wegen der Ballaststoffe gezüchtet werden, haben wenig Öl.
- **Keine Ölpresse kann Öl aus trockenen Samen und Nüssen extrahieren, die muffig, alt oder ausgetrocknet sind.** Nehmen sie Samen und Nüsse, die frisch sind und entsprechend gelagert wurden.
- Wenn Sie anfangen selbst Öl zu extrahieren, **versuchen Sie Nüsse und Samen von verschiedenen Anbietern zu kaufen** um die für Sie beste Qualität zu ermitteln.
- **Kontrollieren Sie die Optik der Samen und Nüsse. Vergewissern Sie sich, dass sie nicht verdorben sind, keine Verfärbungen haben oder von Schädlingen wie Motten oder Insekten befallen sind.**
- Bitte beachten Sie, dass das Öl, das extrahiert wird, auch wichtig für die Funktionalität der Ölpresse ist. Es fettet die Presswelle, kühlt sie und verringert die Reibung. Die Verarbeitung von Samen und Nüssen mit wenig Öl kann zu einer Blockade der Presswelle führen.
- **Einige Nüsse und Samen erfordern es, dass man sie klein hackt bevor man sie verarbeitet.** Sie können dies mit einem Messer, einem Mixer oder einem Küchenhacksler machen. Achten Sie trotz allem darauf, die Zutaten nicht zu klein und fein zu hacken. Die Größe der Zutaten sollte nicht kleiner als Leinsamen und nicht größer als Sonnenblumenkerne sein.



DIE REGULIERUNGSRINGE



1



2

Zutat	Ring #.
Leinsamen	1
Sesam	1
Sonnenblumenkerne	1
Kürbiskerne	1
Rapssamen	1
Mohnsamen	1
Schwarzkümmel	1-2
Cashew Nüsse	1-2
Nachtkerzen-Samen	2
Hanfsamen	2

Zutat	Ring #.
Kokosnuss-Stücke	2
Mandeln	2
Walnüsse	2
Haselnüsse	2
Erdnüsse	2
Pinienkern	2
Paranüsse	2
Pistazien	2
Hafer	

Bitte beachten Sie, dass es manchmal sein kann, dass Sie für Zutaten eine andere Ringgröße als hier empfohlen, benötigen können. Ist eine Zutat zum Beispiel zu trocken, kann es notwendig sein den Regulierungsring (Ring 1) zu verwenden. Andererseits kann es notwendig sein, den Regulierungsring (Ring 2) zu verwenden, wenn die Ölpresse blockiert.

VORBEREITUNG DER NÜSSE, KERNE UND SAMEN

Rohstoffe, die vor der Verarbeitung geschält werden müssen:

- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse
- Haselnüsse
- Erdnüsse



Die Sana Ölpresse extrahiert Öl nur von geschälten Nüssen und Samen.

Rohstoffe, die vor der Verarbeitung gehackt werden müssen:

- Kürbiskerne
- Walnüsse
- Haselnüsse
- Mandeln
- Erdnüsse
- Cashew-Nüsse
- Paranüsse

Um ein ordentliches Ergebnis zu erzielen, müssen diese Nüsse und Samen klein gehackt werden. Die zu extrahierenden Stücke sollten größer als Leinsamen und kleiner als Sonnenblumenkerne sein.



Mahlen Sie die Nüsse und Samen nicht zu feinem Pulver, da die Ölausbeute sehr gering sein wird und die Ölpresse blockieren kann.

Rohstoffe, die sehr langsam und in sehr kleinen Mengen eingefüllt werden müssen:

- Kokosnuss-Stücke

Es ist immer sinnvoll, Samen und Nüsse anfangs in kleineren Mengen und langsam zu verarbeiten. Kokosnuss jedoch braucht besondere Beachtung. Diese muss sehr vorsichtig in die Sana Ölpresse eingeführt werden und in sehr kleinen Mengen. Wenn Sie Kokosnuss in größeren Mengen auf ein Mal in die Sana Ölpresse geben, kann die Ölpresse blockieren und Teile beschädigt werden. Aus diesem Grund verarbeiten Sie immer nur eine sehr kleine Menge pro Durchgang. Sollte es dennoch zu Blockaden kommen, lesen Sie nach in „Probleme und Lösungen“ auf Seite 18, Problem 7.

ZUSAMMENBAU



Schritt 1

Setzen Sie die Presskammer in die Befestigungseinheit, so dass die beiden Öffnungen überlappen.



Schritt 2

Stecken Sie das Einfüllrohr in die überlappenden Öffnungen. Achten Sie darauf, dass die Markierung auf der Befestigungseinheit (Pfeil) auf die Markierung des Einfüllrohres (Punkt) zeigt.



Schritt 3

Schieben Sie die Presswelle bis zum Anschlag in die Presskammer so dass aus der vorderen Öffnung nur noch die glatte Oberfläche der Presswelle zu sehen ist.



Schritt 4

Wählen Sie entsprechend der zu extrahierenden Nüsse oder Samen den richtigen Regulierungsring aus. Orientieren Sie sich dafür an dieser Bedienungsanleitung Seite 8. Stecken Sie den Regulierungsring in die Verschlusskappe (Gewinde-Seite).



Schritt 5

Schrauben Sie die Verschlusskappe jetzt auf die Presskammer und ziehen sie per Hand nach, bis die Verschlusskappe fest sitzt ohne dass Sie extreme Kraft aufbringen müssen. Nutzen Sie zum nachziehen nicht den Metallstift.



Schritt 6

Befestigen Sie die zusammengebaute Sana Ölpressen nun an dem Motorblock Ihres Entsafters und gehen Sie dabei genau so vor wie wenn Sie das Entsaftungsgehäuse befestigen. Drehen Sie nun noch den Verschlussring an Ihrem Entsafter im Uhrzeigersinn auf die Position „Close“.



Schritt 7

Stecken Sie den Trichter auf das Einfüllrohr.



Schritt 8

Stellen Sie den Ölkrug mit dem Sieb unter die Presskammer.



Schritt 9

Stellen Sie einen Auffangbehälter unter die Öffnung der Verschlusskappe.



ACHTUNG: DAS VERARBEITEN VON NÜSSEN UND SAMEN MIT DEM FALSCHEN REGULIERUNGSRING KANN DIE ÖL-AUSBEUTE DEUTLICH MINDERN UND DIE ÖLPRESSE BLOCKIEREN.

BEDIENUNG



Schritt 1

Bereiten Sie die Nüsse und Samen vor, die Sie verarbeiten möchten. Denken Sie daran, dass einige Zutaten klein gehackt werden müssen, bevor sie in die Ölpresse gegeben werden können, wie z.B. Kürbiskerne und Nüsse. Beachten Sie die Anweisungen auf Seite 6.



Schritt 2

Stecken Sie den Netzstecker in die Steckdose und schalten Sie den Motor an.



Schritt 3

Kippen Sie die Nüsse oder Samen in den Trichter. Einige Sekunden später sollte bereits Öl aus der Presskammer tropfen. Ganz zu Beginn der Verarbeitung kann es vorkommen, dass die Samen nicht vollkommen zermalmt werden. Das ist normal. Der für die Extrahierung nötige Druck in der Presskammer muss sich aufbauen.



Schritt 4

Von Zeit zu Zeit kommt es vor, dass die Öffnungen in der Presskammer, aus denen das Öl austritt, gereinigt werden müssen. Das tun Sie ganz einfach, indem Sie diese Öffnungen mit der Reinigungsbürste abbürsten. Dies können Sie während des Betriebs machen.



Beachten Sie, dass die Menge und die Abtropfgeschwindigkeit des gepressten Öls von der Art und Qualität der zu extrahierenden Nüsse und Samen abhängt.



KEIN DRUCK! Geben Sie die Zutaten immer langsam und nach und nach in den Trichter. Wenden Sie keinen Druck an, indem Sie z.B. die Zutaten durch das Einfüllrohr drücken oder stopfen. Verwenden Sie keine Einfüllhilfe in Form eines Stopfers oder anderen Fremdkörpers, mit dem Sie die Rohstoffe in das Einfüllrohr stopfen.



MAX 30 MIN! Denken Sie daran, dass der Motor Ihres Entsafters nicht länger als 30 Minuten am Stück laufen soll. Stoppen Sie die Extrahierung von Öl nach spätestens 30 Minuten und lassen Sie den Motor danach für mindestens 2 Stunden abkühlen.



VORSICHT! Während des Betriebs werden die Presskammer und Verschlusskappe besonders heiß. Berühren Sie die Ölpresse nicht mit Ihren Händen, sondern nutzen Sie immer den Schutzhandschuh aus Silikon, der im Lieferumfang enthalten ist.

AUSEINANDERBAU

Schritt 1

Warten Sie, bis die Zutaten komplett verarbeitet sind, kein Öl mehr heraustropft und der Trichter leer ist.

Schritt 2

Schalten Sie den Motor Ihrer Saftpresse aus und warten Sie, bis er zum kompletten Stillstand gekommen ist.

Schritt 3

Schieben Sie den Metallstift durch die 2 Löcher in der Verschlusskappe und drehen die Verschlusskappe mit Hilfe des Metallstiftes entgegen dem Uhrzeigersinn um diese zu lösen.

Schritt 4

Achtung! Die Verschlusskappe wird sehr heiß. Nutzen Sie den Schutzhandschuh aus Silikon um die Verschlusskappe von der Presskammer zu schrauben.

Schritt 5

Schalten Sie die Saftpresse noch einmal für 4-5 Sekunden an, damit sich die Spelzen im Inneren der Presskammer lösen und ausgeworfen werden können.

Schritt 6

Schalten Sie den Motor wieder aus und warten Sie, bis er zum Stillstand gekommen ist. Dann drücken Sie den Schalter in die „REV“-Position und halten diesen für 3-4 Sekunden gedrückt. Diese Prozedur lockert die Presswelle, so dass die leichter entnommen werden kann.

Schritt 7

Ziehen Sie den Netzstecker des Entsafters aus der Steckdose.

Schritt 8

Entfernen Sie den Trichter und das Einfüllrohr.

Schritt 9

Achtung! Benutzen Sie den Schutzhandschuh aus Silikon um die Presswelle und die Presskammer aus der Befestigungseinheit zu ziehen.

Schritt 10

Drehen Sie den Verschlussring an Ihrem Entsafter auf die Position „Open“ und entnehmen Sie die Befestigungseinheit.

REINIGUNG

- Sämtliche Teile der Sana Ölpresse müssen unmittelbar nach dem Gebrauch gereinigt werden, solange sich die Ölrückstände und Rohstoffreste noch nicht festgesetzt haben bzw. angetrocknet sind und sich noch leicht reinigen lassen.
- Folgende Teile spülen Sie bitte in warmem Seifenwasser: Presswelle, Verschlusskappe, Presskammer, Einfüllrohr, Trichter, Regulierungsring, Sieb und Ölkrug. Verwenden Sie dazu Geschirrspülmittel oder ein anderes mildes Reinigungsmittel. Trocknen Sie die Teile mit einem weichen Tuch oder Küchenrolle ab.
- **Niemals die Befestigungseinheit in Wasser tauchen/waschen.** Die Befestigungseinheit der Sana Ölpresse darf nicht nass werden. Legen Sie die Befestigungseinheit nie in Wasser/Flüssigkeit und schützen Sie sie vor Wasserspritzern. Feuchtigkeit kann zu Rost in dem in der Befestigungseinheit verschraubten Lager führen. Reinigen Sie die Befestigungseinheit maximal mit einem feuchten Tuch.



Befestigungseinheit niemals waschen. Die Befestigungseinheit der Sana Ölpresse darf nicht nass werden. Legen Sie die Befestigungseinheit nie in Wasser/Flüssigkeit und schützen Sie sie vor Wasserspritzern. Feuchtigkeit kann zu Rost in dem in der Befestigungseinheit verschraubten Lager führen.



Keine Schläge! Bearbeiten Sie die Ölpresse oder Teile davon niemals mit einem Hammer oder ähnlichen Werkzeugen. Sie könnten Teile verformen oder die Sana Ölpresse beschädigen.



ACHTUNG! DIE SANA ÖLPRESSE SOLLTE NIEMALS ZUSAMMENGEBAUT WERDEN, SOLANGE DIE TEILE NOCH FEUCHT SIND. WARTEN SIE, BIS ALLE TEILE KOMPLETT TROCKEN SIND UND BAUEN SIE DIE ÖLPRESSE ERST DANN ZUSAMMEN UND NEHMEN SIE IN BETRIEB.

PROBLEME UND LÖSUNGEN

Problemlösung 1

Das Öl tropft nur sehr langsam oder gar nicht.

1. Sind die Öffnungsschlitze in der Presskammer frei? Von Zeit zu Zeit kommt es vor, dass die Öffnungen in der Presskammer, aus denen das Öl austritt, gereinigt werden müssen. Das tun Sie ganz einfach, indem sie diese Öffnungen mit der Reinigungsbürste abbürsten. Dies können Sie während des Betriebs machen. Verwenden Sie die im Lieferumfang enthaltene Reinigungsbürste.
2. Bitte beachten Sie, dass besonders aus Nüssen oder getrockneten Kokosstücken nur sehr wenig Öl gepresst werden kann. Das ist normal, da diese Rohstoffe von Natur aus wesentlich weniger Öl enthalten als z.B. Leinsamen oder Sesam.
3. Kann es sein, dass die Rohstoffe, aus denen Sie versuchen Öl zu extrahieren, zu alt und zu trocken sind? Kaufen Sie Ihre Nüsse und Samen von anderen Anbietern, bis Sie die für Sie beste Qualität gefunden haben. Siehe dazu Seite 7.

Problemlösung 2

Das Öl läuft nicht heraus, obwohl die Rohstoffe in der Ölpresse erfasst und verarbeitet werden. Die Spelzen treten vorn aus der Verschlusskappe aus, genau so wie es sein soll.

1. Kontrollieren Sie, ob der richtige Regulierungsring verwendet wird. Für jede Nuss- oder Samensorte gibt es eine Empfehlung, welcher Regulierungsring geeignet ist. Sehen Sie sich die Details auf Seite 8 an.
2. Kontrollieren Sie, ob die Sana Ölpresse ordentlich zusammengebaut ist. Wenn Sie sich nicht sicher sind, bauen Sie die Ölpresse auseinander und erneut zusammen, genau wie auf Seiten 10/11 beschrieben.
3. Ist die Ölpresse der Anleitung entsprechend korrekt zusammengebaut, und es tritt noch immer kein Öl aus, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass die Zutaten, die Sie verarbeiten möchten, zu trocken im Inneren sind. Unglücklicherweise besteht immer die Gefahr, dass man eine mindere Qualität an Samen und Nüssen „erwischt“. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Versuchen Sie die Zutaten bei anderen Händlern zu kaufen bis Sie konstant gute Qualität gefunden haben. Siehe dazu Seite 6.
4. Von Zeit zu Zeit kommt es vor, dass die Öffnungen in der Presskammer, aus denen das Öl austritt, gereinigt werden müssen. Das tun Sie ganz einfach, indem sie diese Öffnungen mit der Reinigungsbürste abbürsten. Dies können Sie während des Betriebs machen. Verwenden Sie die im Lieferumfang enthaltene Reinigungsbürste.

Problemlösung 3

Es tritt kein Öl aus, die Zutaten werden nicht von der Presswelle erfasst und verarbeitet und aus der Öffnung der Verschlusskappe kommen auch keine Spelzen.

1. Sollten Sie versuchen, Öl aus Kürbiskernen oder Nüssen zu extrahieren, sind diese Zutaten gegebenenfalls nicht klein genug gehackt oder ein einzelnes größeres Stück blockiert die Sana Ölpresse. Drücken Sie den Schalter Ihrer Saftpresse für 2-3 Sekunden in die „REV“-Position. Warten Sie dann, bis das Gerät gestoppt hat, schalten Sie die Saftpresse wieder an („On“) und kontrollieren Sie, ob das Problem behoben ist. Es kann nötig sein, dieses Prozedere zu wiederholen. Sollte es danach noch immer nicht laufen, bauen Sie die Sana Ölpresse auseinander und reinigen sie komplett von Spuren der Zutaten. Bauen Sie die Sana Ölpresse dann wieder zusammen und vergewissern Sie sich, dass die Zutaten entsprechend vorbereitet sind, wie auf Seite 9 beschrieben. Denken Sie daran, dass einige Zutaten geschält oder/und klein gehackt werden müssen.

Problemlösung 4

Es tritt kein Öl aus, die Faserreste, die aus der Öffnung der Verschlusskappe austreten, sind feucht bzw. nicht ausreichend zerkleinert.

1. Kontrollieren Sie, ob der richtige Regulierungsring verwendet wird. Für jede Nuss- oder Samensorte gibt es eine Empfehlung, welcher Regulierungsring geeignet ist. Sehen Sie sich die Details auf Seite 8 an.
2. Kontrollieren Sie, ob die Sana Ölpresse ordentlich zusammengebaut ist. Wenn Sie sich nicht sicher sind, bauen Sie die Ölpresse auseinander und erneut sorgfältig zusammen, genau wie auf Seiten 10/11 beschrieben.

Problemlösung 5

Der Motor läuft, aber die Presswelle dreht sich nicht.

1. Kontrollieren Sie, ob die Presswelle ordentlich in der Presskammer und Befestigungseinheit sitzt. Falls ja, steckt das schmale sechskantige Ende komplett in der Antriebsöffnung der Saftpresse. Falls nein, bauen Sie die Sana Ölpresse auseinander und erneut sorgfältig zusammen, genau wie auf Seiten 10/11 beschrieben.

Problemlösung 6

Während des Extrahierungsvorganges sind laute knirschende Geräusche zu hören.

1. Dezentess Knirschen ist normal, besonders wenn Sie Leinsamen verarbeiten. Das Knirschen sollte nach wenigen Minuten aufhören, spätestens, wenn Sie andere Zutaten verarbeiten.
2. Knirschen kann auch bei zu alten oder trockenen Zutaten entstehen. Samen und Nüsse verlieren an Öl mit der Zeit. Stellen Sie sicher, dass sie die beste verfügbare Qualität und so frisch wie möglich verarbeiten.
3. Besteht das Knirschen noch immer, prüfen Sie, ob sie den richtigen Regulierungsring verwenden (siehe Seite 8). Versuchen Sie mit dem anderen Regulierungsring zu arbeiten um zu sehen, ob sich das Knirschen damit beheben lässt.

Problemlösung 7

Der Motor hat während des Pressvorgangs aufgehört zu laufen.

1. Welche Samen oder Nüsse wurden verarbeitet mit der Sana Ölpresse als der Motor aufgehört hat zu arbeiten? Sollte die Antwort Kokosnuss-Stücke sein, vergewissern Sie sich, dass Sie davon jeweils nicht zu viel auf ein Mal in den Trichter gegeben haben. Sollte dies nicht der Fall gewesen sein, vergewissern Sie sich, dass Sie den richtigen Regulierungsring verwenden. Kokosnuss-Stücke sollten nur mit dem Regulierungsring #2 gepresst werden. Außerdem müssen diese langsam und schrittweise in sehr kleinen Mengen in die Ölpresse gegeben werden (siehe Seite 9). Wenn die Lösung des Problems in den hier aufgeführten Punkt(en) liegt, bauen Sie Ihre Sana Ölpresse bitte auseinander. Reinigen Sie das Innere der Ölpresse sorgfältig, besonders die Presswelle und die Presskammer und bauen die Ölpresse dann wieder zusammen. Vergewissern Sie sich, dass Sie den richtigen Regulierungsring eingesetzt haben. Denken Sie daran, die Zutaten in kleinen Mengen und schrittweise in die Ölpresse zu geben.
2. Es kann sein, dass ein kleiner Fremdkörper (z.B. Steinchen oder ein Stück der Schale) durch das Einfüllrohr in die Ölpresse gelangt ist. Um das zu prüfen und diesen Fremdkörper zu entfernen, bauen Sie die Ölpresse auseinander und reinigen die Presswelle, Presskammer und das Einfüllrohr. Bauen Sie die Sana Ölpresse wieder zusammen und kontrollieren Sie Ihre vorbereiteten Zutaten auf Fremdkörper, bevor Sie die Zutaten in die Ölpresse geben. Denken Sie daran, dass Nüsse, Samen und Kerne nur gepresst werden können, wenn sie geschält sind (siehe Seite 9).
3. Vergewissern Sie sich, dass die Sana Ölpresse ordentlich zusammengebaut worden ist. Sollten Sie diesbezüglich unsicher sein, bauen Sie die Ölpresse auseinander und noch mal zusammen, wie auf den Seiten 10/11 beschrieben.
4. Sind Sie sicher, dass Sie Zutaten verwenden, die für die Sana Ölpresse geeignet sind? Vergewissern Sie sich, dass Ihre verwendeten Zutaten auf der Liste auf Seite 6 stehen. Verarbeiten Sie keine Zutaten, die nicht in dieser Liste aufgeführt sind.
5. Prüfen Sie, ob der Motor läuft. Entfernen Sie die Sana Ölpresse von dem Entsafter und schalten Sie den Entsafter an. Wenn der Entsafter-Motor gleichmäßig und rund läuft, ist die Ölpresse die Ursache für das Problem. Sollte der Entsafter-Motor nicht laufen, kann das Gerät überhitzt sein oder ein Fehler vorliegen.
6. Gegebenenfalls ist der Motor überhitzt und die Thermofunktion hat den Entsafter automatisch abgeschaltet. Der Entsafter, der die Ölpresse antreibt, darf nur maximal 30 Minuten am Stück in Betrieb sein. Spätestens nach dieser Zeit muss das Gerät ausgeschaltet werden, damit es abkühlen kann (mindestens 2 Stunden).

LAGERUNG VON KALT GEPRESSTEM ÖL

Am besten verwenden Sie das kalt gepresste Öl sofort nach der Herstellung –dann bringt es den größten Nutzen für den Körper und Gesundheit. Mit Ihrer Sana Ölpresse können Sie mit wenig Aufwand auch genau so viel Öl pressen, wie Sie für den Moment benötigen. Sollte es trotzdem so sein, dass Sie Ihr Öl fachgerecht lagern möchten, haben wir nachfolgend ein paar Tipps für Sie, die Ihnen helfen, die Frische des Öls zu erhalten und damit auch den Nutzen für die Gesundheit:

- Lagern Sie das Öl in lichtundurchlässigen Glasbehältern.
- Stellen Sie sicher, dass diese Glasbehälter fest verschlossen sind.
- Lagern Sie das Öl in Dunkelheit und setzen es keinem direkten Sonnenlicht aus.
- Lagern Sie das Öl an einem kühlen und trockenen Ort.
- Sie können das Öl im Kühlschrank lagern, jedoch nicht im Gefrierfach, bei niedrigen Temperaturen wird Öl dickflüssiger.
- Beschriften Sie die Glasbehälter mit Herstellungs- und Haltbarkeitsdatum.
- Lagern Sie das Öl nicht in der Nähe von Wärmequellen. Hohe Temperaturen zerstören manche Nährstoffe.
- Beachten Sie, dass Öle entflammbar sind. Lassen Sie sie nicht in der Nähe von Herd oder Ofen stehen.

VERWENDUNG DER RESTE

Der während der Öl-Herstellung entstehende Abfall in Form von Hülsen und Fasern enthält kein Öl mehr. Auch hat dieser Abfall nicht mehr so viele Nährstoffe wie die komplette Zutat vor dem Pressen oder das gewonnene Öl. Trotzdem ist er noch von Nutzen. Er enthält viele Ballaststoffe (unterstützen die Darmreinigung und die Verdauung) und die restlichen Nährstoffe, die nicht mit dem Öl extrahiert wurden. Dieser Abfall kann damit als wertvolle Zutat für verschiedene Gerichte dienen. Auch für Sie wird sich bestimmt ein Nutzen dafür finden lassen.

Hier einige Beispiele:

- gesunde Kekse und Riegel
- Frühstückszutat zu den Haferflocken oder dem Müsli
- Salate, Brot und Kuchen
- Gesundes Beifutter für Ihr Haustier

DER NUTZEN VON ÖLEN FÜR DIE GESUNDHEIT



Leinsamen-Öl

Leinsamen-Öl wird geschätzt für seinen hohen Anteil an der ungesättigten Fettsäure Omega 3. Es hat auch einen hohen Anteil Vitamin E, das gern als Vitamin der Jugend bezeichnet wird.

Eine verbreitete Behandlungsmethode für bestimmte Krankheiten ist die mit einer bestimmten Leinsamen-Sorte, die Budwig heißt. Benannt nach der Wissenschaftlerin und Krebsforscherin Dr. Johanna Budwig, die ein revolutionäres Konzept für die Gesundheit unserer Zellen entwickelt hat, welches auf einer bestimmten Mischung von Leinsamen mit einem besonders hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren basiert.

Regelmäßiger Verzehr von Leinsamen-Öl hat vielen positive Wirkungen, wie:

- Verringeres Risiko von kardiovaskulären Krankheiten
- Risikoverringung von Krankheiten im Hirn, der Verdauung und dem Nervensystem
- Unterstützung bei der Behandlung von bestimmten Hautkrankheiten (z.B. Schuppenflechten und entzündliches Rheuma (Lupus))
- Unterstützung bei der Gewichtsreduktion
- Unterstützung bei der Verlangsamung des Alterungsprozesses der Haut und des Körpers durch seinen Vitamin E – Gehalt



Sesam-Öl

Sesam-Öl ist ein zuverlässiger Lieferant der ungesättigten Fettsäuren Omega 6 und Omega 9. Es hat außerdem einen sehr hohen Anteil an Vitaminen und Mineralien wie die Vitamine A, E und K, Phosphor, Zink, Eisen, Magnesium, Kalzium, und einige B-Vitamine. Der Verzehr von Sesam-Öl wird für die Behandlung von einigen Leiden genau so empfohlen wie auch allgemein um die Gesundheit zu stärken.

Hier einige Nutzen von Sesam-Öl für die Gesundheit:

- Krebsvorsorge
- Verringerung des Risikos für Atherosklerose, Herzanfall, Schlaganfall
- Regulierung Hoher Blutdruck und Cholesterin
- Hilfe bei Verstopfung
- Vermeidung von Osteoporose
- Gesunde Haut

Sonnenblumen-Öl

Der Verzehr von Sonnenblumen-Öl, welches aus den geschälten Sonnenblumenkernen gewonnen wird, wird empfohlen bei Mangel oder einem zeitweise erhöhten Bedarf an Vitamin E, Beta-Karotin oder der ungesättigten Fettsäure Omega 6. Dieses Öl ist auch eine ausgezeichnete Quelle für Lecithin und Linolensäure. Dieses Öl wird genutzt zur Behandlung von vielen Zuständen wie:

- erhöhten Cholesterin-Werten
- Fruchtbarkeitsschwächen beim Mann
- Schwachem Immunsystem
- Für Misch- und fettige Haut typische Hautprobleme
- Wadenkrämpfen
- Kopfschmerzen
- Darmerkrankungen
- Nasenhöhlenentzündung



Kürbiskern-Öl

Kürbiskern-Öl ist allgemein geschätzt für seinen Gehalt an den Vitaminen A, C, D, E, B1, B2, B6, Kalium, Selen, Zink und Phytosterin. Dieses Öl ist eine natürliche Quelle von Zink, das dadurch besonders gut vom Körper aufgenommen wird, weshalb es zur Unterstützung empfohlen wird bei Prostatabeschwerden oder Blasenleiden. Darüber hinaus hat der regelmäßige Verzehr von Kürbiskern-Öl eine positive Wirkung bei:

- Regulierung des Cholesterinspiegels
- Vermeidung von Arteriosklerose
- Bekämpfen von Parasiten im Magen- und Darmtrakt
- Behandlung von Akne und anderen Hautproblemen
- Behandlung von Zellulite
- Stärkung des Immunsystems
- Behandlung von Depressionen und Stimmungsschwankungen



DER NUTZEN VON ÖLEN FÜR DIE GESUNDHEIT



Raps-Öl

Raps-Öl (aus Raps-Samen) ist nicht nur wegen seines hohen Gehalts an Omega 3 und Omega 6 sehr beliebt, sondern auch wegen des richtigen Verhältnisses von 1:2 dieser beiden ungesättigten Fettsäuren zueinander. Raps-Öl ist reich an fettlöslichen Vitaminen wie A,E,D3,K und Beta-Karotin.

Das macht Raps-Öl zu einer wertvollen Nahrungsergänzung. Hier einige Anwendungsbeispiele:

- Verringertes Risiko von Herz-Kreislauf- und Herz-Erkrankungen.
- Unterstützt den Stoffwechsel
- Reguliert den Cholesterin-Spiegel
- Lindert die Symptome der
- Schuppenflechte
- Unterstützt bei der Behandlung von Arthritis
- Verbessert das Hautbild
- Stärkt das Immunsystem



Mohnsamen-Öl

Mohnsamen-Öl enthält bis zu 70% der ungesättigten Fettsäure Omega 6, was einen sehr positiven Einfluss auf das Herzsystem hat. Es kann den Cholesterin-Spiegel senken, verhindert die Verkalkung der Arterien und Blutgerinnsel. Mohnsamen-Öl verringert auch das Risiko eines Schlaganfalls.

Mohnsamen-Öl sollte nicht zum Kochen verwendet werden, weil es bei hohen Temperaturen seine wertvollen ernährungsphysiologischen Eigenschaften verliert. Jedoch kann man es sehr gut als Zusatz für Salate, Dressings, Soßen und vieles andere verwenden.

Hanfsamen-Öl

Hanfsamen-Öl wird extrahiert, indem die Hanfsamen zerquetscht werden, eine Methode, die keinerlei narkotische Eigenschaften freisetzt. Kalt gepresstes und unraffiniertes Hanfsamen-Öl ist eine reichhaltige Quelle für Omega 3, -6 und -9. Diese Verbindungen machen bis zu 75% des Öls aus. Der Rest besteht aus großen Mengen Vitamin K, E und A, B-Vitaminen, Phytosterin, Phospholipide, Chlorophyll und Mineralien. Dank seiner einzigartigen Zusammensetzung hat Hanfsamen-Öl vielseitige Anwendungsmöglichkeiten und ist eine wertvolle Ergänzung, besonders bei:



- Regulierung der Blutgerinnung
- Vermeiden von Herzinfarkten
- Behandlung von Schuppenflechten
- Behandlung von Hautallergien
- Haut- und Schleimhautirritationen
- Wundheilung und Verbrennungen
- Tägliche Pflege trockener Haut

Kokosnuss-Öl

Kokosnuss-Öl ist sehr reich an gesättigten Fetten. 62% dieses Öls besteht aus mittelkettigen Fettsäuren, die wesentlich leichter verdaut werden können als andere Fettsäuren (sie werden in der Leber direkt in Energie/Ketokörper verstoffwechselt). Hinzu kommt, dass die mittelkettigen Fettsäuren fungizide, antibakterielle und antivirale Eigenschaften haben, die Leber schützen und Hunger reduzieren (und damit zur Gewichtsabnahme beitragen).

Kokosnuss-Öl ist auch begehrt als eine Zutat in der Kosmetik. Es führt Haut und Haar Feuchtigkeit zu, macht die Haut straff und das Haar geschmeidig, schützt vor Umwelteinflüssen und UV-Strahlen.

Die Forschung hat gezeigt, dass Kokosnuss-Öl die Gehirnfunktion bei Alzheimer-Patienten verbessert, bei Arthritis hilft und entzündungshemmend wirkt.



DER NUTZEN VON ÖLEN FÜR DIE GESUNDHEIT



Schwarzkümmel-Öl

Nigella Sativa, gemeinhin bekannt als Schwarzkümmel, ist eine Pflanze, die kleine dunkle Samen produziert. Diese Samen bestehen aus einigen wertvollen Bestandteilen wie Phospholipide, Phytosterin, Sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine A,E,B1,B3 und B6, Mineralien wie Zink, Selen, Magnesium, Kalzium, Eisen und Natrium. Besondere Aufmerksamkeit verdienen die enthaltenen Substanzen Thymochinon und Nigella, die sehr starke antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften haben. Darüber hinaus hat Schwarzkümmel-Öl Omega 3, Omega 6 und Omega 9. Schwarzkümmel-Öl hat folgende gesundheitsfördernde Eigenschaften:

- bronchienerweiternde Fähigkeiten (hilft bei Asthma und Bronchitis)
- senken des Cholesterin-Spiegels und der Aufnahme aus der Nahrung
- entspannt das Nervensystem
- hautstraffend und unterstützend bei der Behandlung von Akne, Schuppenflechte, Ausschlag und Hautallergien
- Verhindert Grippe und Erkältung
- Verbessert das Immunsystem



Nachtkerzen-Öl

Das Nachtkerzen-Öl wird aus den Samen der gemeinen Nachtkerze gewonnen und enthält ungesättigte Fettsäuren (Linolensäure und Gamma-Linolensäure), die zur Erhöhung des „guten“ HDL Cholesterinspiegels beitragen. Nachtkerzen-Öl enthält auch Kalzium, Magnesium, Selen, Zink, Proteine und Phytosterine, eine hohe Dosis Polyphenol und Vitamin E. Nachtkerzen-Öl wird für folgende Behandlungen eingesetzt:

- chronische Erschöpfung
- Nervenschädigung durch Diabetes
- Osteoporose
- PMS Beschwerden
- Schmerzlinderung bei Arthritis und Rheuma
- Bluthochdruck

Walnuss-Öl

Walnuss-Öl wird als eines der Öle mit dem höchsten Gehalt an Fettsäuren (besonders Omega 3) gehandelt. Es ist reich an Phytonährstoffen und Mineralien wie Phosphor, Magnesium, Zink, Eisen und Kalzium. Es liefert auch B-Vitamine, Vitamin E und B3 (Niacin).

Neben vielen anderen guten Eigenschaften von Walnuss-Öl für die Gesundheit ist die wohl wichtigste, dass es das Risiko von Herz-Erkrankungen reduziert und den Spiegel von schlechtem Cholesterin (LDL) und Triclycerid. Walnuss-Öl ist reich an Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen und dadurch den Alterungsprozess verlangsamen und das Krebsrisiko senken. Außerdem wirkt Walnuss-Öl antiseptisch, entzündungshemmend, fungizid und sogar schmerzlindernd.



Lagerung: Walnuss-Öl kann 6-12 Monate an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort gelagert werden.

Mandelöl

Mandelöl ist eine gute Quelle für Vitamin E, Mineralien wie Zink, Magnesium und Kalium und einfach ungesättigten Fettsäuren.

Dieses Öl kann direkt auf der Haut aufgetragen werden, besonders nach einem Bad. Es hat die Eigenschaft, die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen, zart zu machen, zu straffen und zu reinigen. Es ist hypoallergen und mild, was das Öl sogar für die Anwendung bei Kindern und Menschen mit sehr sensibler Haut geeignet macht.

Ein regelmäßiger Verzehr von Mandelöl bringt dem Körper einigen Nutzen. Es stärkt das Immunsystem, verbessert die Verdauung und die Herzfunktion, reguliert den Blutdruck, verringert das Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen und hilft den Cholesterinspiegel zu senken. Es hat außerdem einen positiven Einfluss auf das Nervensystem und Gedächtnis.



Lagerung: Die Mindesthaltbarkeit von Mandelöl liegt bei etwa einem Jahr, vorausgesetzt, es wird an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort gelagert.

DER NUTZEN VON ÖLEN FÜR DIE GESUNDHEIT



Haselnuss-Öl

Haselnuss-Öl ist eine gute Quelle für Vitamin E und B, genauso wie für einfach ungesättigte Fettsäuren wie Oleinsäure, die den Cholesterinspiegel senkt.

Dank seines hohen Gehalts an Flavonoiden, hat das Öl gute Eigenschaften für die Haut, bekämpft Akne und Alterungsprozesse und schützt vor schädlichen UV-Strahlen. Direkt auf die Haut auftragen, versorgt es diese mit Nährstoffen, hält sie feucht und glatt.

Die Forschung zeigt, dass der Verzehr von Haselnuss-Öl Beschwerden durch Magengeschwüre lindern kann, vor der Bildung von Gallensteinen schützt und die Verdauung unterstützt. Zusätzlich, vorausgesetzt es findet einen Stammplatz in der täglichen Ernährung, hilft es Herz- und Kreislauferkrankungen und zu verhindern.

Lagerung: Haselnuss-Öl kann für bis zu 6 Monate an einem trockenen und dunklen Platz gelagert werden. Allerdings nicht im Kühlschrank, da Haselnuss-Öl bei niedrigen Temperaturen trüb wird.



Erdnuss-Öl

Erdnuss-Öl ist reich an Vitamin E, Magnesium, Kalium, Folsäure und Kupfer und enthält dabei kein Cholesterin. Hinzu kommt, dass Erdnuss-Öl eine gute Quelle für Phytosterine ist, das hilft, den Cholesterin-Spiegel im Körper um bis zu 15% zu senken und Herzerkrankungen und Arteriosklerose zu vermeiden.

Weitere Vorteile von Erdnuss-Öl sind, das Risiko für Krebserkrankungen und degenerative Krankheiten zu reduzieren, Blutdruck zu senken, Denken und Funktion des Nervensystems zu verbessern, das Immunsystem zu stärken und vor freien Radikalen zu schützen.

Lagerung: Erdnuss-Öl kann für bis zu 6 Monate an einem kühlen, trockenen und dunklen Platz gelagert werden.

Cashewnuss-Öl

Cashewnuss-Öl ist eine gute Quelle für die Vitamine B und E, Selen, Zink, Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen und Antioxidantien. Es stärkt das Immunsystem, verringert das Risiko einer Krebserkrankung und verbessert Gedächtnis und Hirnfunktionen.

Dank seines Gehalts an ungesättigten Fettsäuren gibt Cashewnuss-Öl Energie, beschleunigt den Stoffwechsel, senkt den Triglycerid-Spiegel und auch den „schlechten“ Cholesterin-Spiegel, während es gleichzeitig den „guten“ Cholesterin-Spiegel erhöht.

Cashewnuss-Öl hat sehr nützliche Eigenschaften für die Haut, es strafft, spendet Feuchtigkeit, bremst den Alterungsprozess und sorgt für eine gesunde Farbe.



Lagerung: Cashewnuss-Öl lagert man am besten im Kühlschrank. Es ist ab Produktionsdatum noch 12 Monate haltbar.

Paranuss-Öl

Paranuss-Öl ist besonders reich an Selen und hat darüber hinaus noch Vitamin A und E, Kupfer und Antioxidantien. Es hilft Melanome und andere Krebsarten zu verhindern, wirkt reinigend und entzündungshemmend.

Wegen seines Gehalts an Omega 3 senkt Paranuss-Öl das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, senkt den „schlechten“ Cholesterin-Spiegel und gibt dem Körper Energie. Darüber hinaus stärkt es das Immunsystem und die Knochen, hilft bei Erkältung und Grippe, mildert die Auswirkungen von Stress und Migräne und stärkt das Gedächtnis.

Paranuss-Öl wird auch von der Kosmetik-Industrie gern verwendet, weil es Feuchtigkeit spendet, die Haut mit Nährstoffen versorgt und regeneriert, die Alterung verlangsamt und antioxidativ ist.



Lagerung: Paranuss-Öl kann bis zu 2 Jahre nach Produktion verzehrt werden, wenn es entsprechend gelagert wird (an einem kühlen, trockenen und dunklen Platz).

DER NUTZEN VON ÖLEN FÜR DIE GESUNDHEIT



Pistazien-Öl

Pistazien-Öl enthält etliche Nährstoffe, die unser Körper täglich braucht. Es liefert Antioxidantien, Carotinoide, Vitamine C und E, B-Vitamine, Kupfer, Eisen, Mangan, Kalium, Zink, Phosphor, Magnesium und Selen.

Regelmäßiger Verzehr von Pistazien-Öl kann helfen, den Spiegel an „schlechtem“ Cholesterin zu senken und an „gutem“ Cholesterin zu heben. Dank seines hohen Gehalts an Antioxidantien reduziert es das Krebsrisiko, das Risiko an Herzerkrankungen zu erkranken und hilft, den Alterungsprozess zu verlangsamen. Pistazien-Öl hilft Diabetes zu verhindern und ggf. zu regulieren. Durch den hohen Gehalt an Vitamin B6 unterstützt es die Sauerstoffsättigung im Blut, kräftigt das Nerven- und Immunsystem. Das Vitamin E im Pistazien-Öl versorgt die Haut mit Nährstoffen, verbessert das Hautbild und schützt vor UV-Strahlung.



Pinienkern-Öl

Pinienkern-Öl wird seit Jahrhunderten in der russischen und chinesischen Medizin als ein Mittel bei Magenbeschwerden und Problemen mit dem Verdauungssystem verwendet. Es wird ihm zugesprochen, bei der Behandlung von Magengeschwüren und Entzündungen der Magenschleimhaut und des Zwölffingerdarms zu helfen.

Forschungen haben ergeben, dass Pinienkern-Öl bei der Gewichtsabnahme hilft, in dem es den Appetit zügelt und den Spiegel „schlechten“ Cholesterins senkt.

Darüber hinaus hat Pinienkern-Öl entzündungshemmende Wirkung, stärkt das Immunsystem und gibt Energie. Es ist reich an Vitamin E und Omega 6 und Omega 9 Fettsäuren, die gut für Haut und Gelenke sind.

Lagerung: Pinienkern Öl lagert man am besten im Kühlschrank. Es ist ab Produktionsdatum noch 12 Monate haltbar.

ZUBEREITUNG VON GETREIDEFLOCKEN

Für das beste Ergebnis verwenden Sie **entspelzten Hafer** (ohne Schale) **oder Nackthafer**. Verwenden Sie den Regulierungsring #2. Schalten Sie das Gerät an und geben Sie die Zutaten langsam in den Trichter.

Wenn die Ölpresse blockiert und aufhört zu arbeiten, schauen Sie sich die Problemlösung 7 auf Seite 18 an.

Rezept: Frühstück zubereiten mit der Sana Ölpresse

Zutaten:

- | | | |
|-----------------------------------|---------|---|
| • entspelzter Hafer | 1 Tasse | 1. Pressen Sie das Öl aus den Leinsamen und verwenden dabei den Regulierungsring #1 |
| • frische Leinsamen | ½ Tasse | 2. Wechseln Sie den Regulierungsring von #1 auf #2. Benutzen Sie dabei unbedingt den Schutzhandschuh aus Silikon. Verarbeiten Sie nun den Hafer. Nur entspelzten Hafer oder Nackthafer und keine anderen Getreidesorten verwenden! |
| • getrocknete Datteln | 5 | |
| • Zimt | 1 TL | |
| • in Scheiben geschnittene Banane | 1 | |
| | 1 Tasse | |
| • Mandelmilch | | 3. Geben Sie den verarbeiteten Hafer in eine Schale zusammen mit den anderen Zutaten, den Bananenscheiben, die Datteln und Zimt. Gießen Sie nun die Mandelmilch und das Leinsamen-Öl hinzu und rühren Sie um. |





Om Juicers

www.omjuicers.ch
hello@omjuicers.ch