SPREMUTA DI SEMI DI GIRASOLE



L'olio crudo di girasole ci fornisce una vitamina essenziale, come lo sono tutte, che è stata designata con la lettera F. È una sostanza chimica ben precisa, un acido grasso chiamato acido linoleico. Esso assicura la permeabilità normale dei nostri tessuti di rivestimento, e in questo modo protegge il nostro interno dall'ambiente esterno. Grazie a questa vitamina la nostra pelle resta liscia e vellutata. Quando per carenza di vitamina F, le tossine penetrano nel sangue in quantità troppo grande, compaiono delle malattie dette degenerative: queste sono all'inizio l'acne e altri foruncoli, le allergie così straordinariamente frequenti al giorno d'oggi, l'asma, l'eczema, l'orticaria, i reumatismi, la sclerosi a placche, il lupus, ecc. Una volta che la vitamina F biologicamente attiva viene reintrodotta nella nostra alimentazione, lo stato di salute migliora già dal terzo mese successivo alla correzione. Certi oli di girasole detti “pressati a freddo” lo sono a partire da semi pre-riscaldati a 70 gradi (dunque morti!) che non garantiscono la conservazione del complesso F. A Torre Colombaia si utilizza una spremitrice a freddo di semi (max 36°) OEKOTEC per ottenere un olio di lino e un olio di girasole sempre freschi ed integri con tutte le loro termolabili vitamine. Oltre a derivare da agricoltura biologica, **l’olio prodotto a Torre Colombaia, è dunque “immune” da tutti quei trattamenti con solventi previsti per gli oli di semi convenzionali**: estrazione con esano, distillazione e raffinazioni che eliminano le mucillagini, neutralizzano l’acidità, deodorano e decolorano l’olio. Per garantire i suoi benefici effetti in cucina deve essere consumato crudo, può essere aggiunto a salse (ad esempio emulsionato con yogurt, limone, sale, porro tagliato finissimo, sale, prezzemolo, un pizzico di miele d'acacia) o consumato da solo, come l'olio d'oliva, per condire insalate, pesce, cereali.