



EXTRACTEUR D'HUILE SANA

Guide de l'utilisateur



TABLE DES MATIÈRES

LISEZ D'ABORD CECI3

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES4

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES5

LISTE DES PIÈCES5

PRESSOIRS COMPATIBLES AVEC L'EXTRACTEUR D'HUILE SANA6

FRUITS À COQUE ET GRAINES QUI PEUVENT ÊTRE TRANSFORMÉS6

CHOISIR LES GRAINES7

CHOISIR L'ANNEAU DE RÉGLAGE8

PRÉPARATION DES GRAINES ET FRUITS À COQUE9

INSTRUCTIONS DE MONTAGE10

INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT12

INSTRUCTIONS DE DÉMONTAGE14

INSTRUCTIONS DE NETTOYAGE15

GUIDE DE DÉPANNAGE16

CONSERVATION DE L'HUILE PRESSÉE À FROID19

COMMENT UTILISER LES COQUES19

BIENFAITS DES HUILES SUR LA SANTÉ20

PREPARATION DES CEREALES29



LISEZ D'ABORD CECI



Avant d'utiliser l'extracteur d'huile Sana, lisez le mode d'emploi attentivement. Cela est important pour la sécurité des utilisateurs, le fonctionnement correct de l'extracteur, et pour éviter d'endommager l'appareil.



L'extracteur d'huile Sana n'est pas un appareil autonome. Il est conçu comme accessoire pour les presseoirs à grille spécifiques. La liste des modèles adaptés se trouve à la page 6 de ce manuel. En cas de doutes, veuillez contacter le vendeur. Fixer l'extracteur à un presseoir non agréé peut endommager ou détruire l'appareil, et n'est pas couvert par la garantie.



L'extracteur d'huile Sana peut être utilisé afin d'extraire de l'huile uniquement à partir de certains types de graines et fruits à coque, listés dans ce manuel. Les tentatives afin d'extraire de l'huile à partir de produits autres que ceux listés ici, peuvent entraîner une défaillance du dispositif, qui n'est pas couverte par la garantie.



Au cours de son fonctionnement, le corps du presseoir, en particulier le capuchon avant, chauffe considérablement. Toucher ces parties à mains nues peut entraîner des brûlures ! Veuillez faire preuve d'une grande prudence, et utilisez toujours le gant de protection en silicone inclus.



En raison du risque d'endommagement du moteur, ne faites pas fonctionner l'extracteur d'huile pendant plus de 30 minutes. Après ce délai, éteignez l'appareil, et laissez-le reposer pendant au moins 2 heures.



La plupart des pièces de l'extracteur d'huile Sana sont fabriquées en acier inoxydable, ce qui les rend relativement lourdes. Les faire tomber peut entraîner des dégâts importants ou des blessures. Soyez prudent lorsque vous les manipulez.



Lavez les pièces de l'extracteur d'huile Sana (hormis l'unité de montage) avant la première utilisation, et toujours immédiatement après chaque utilisation. Suivez les instructions à la page 15.



Afin de garantir la meilleure qualité de l'extracteur d'huile Sana, chaque appareil est testé après sa fabrication. Pour cette raison, il peut contenir des traces de graines.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

- Cet appareil n'est pas destiné à l'utilisation par des personnes (incluant les enfants) avec des capacités physiques, sensorielles, ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissance, à moins qu'une supervision ou des instructions leur aient été données concernant l'utilisation de l'appareil, par une personne responsable de leur sécurité.
- L'utilisation d'accessoires non recommandés ou vendus par le fabricant peut entraîner un incendie, une électrocution, ou une blessure.
- Avant de commencer à extraire l'huile, sélectionnez toujours l'anneau de réglage de taille appropriée, dépendant du type de graine. Veuillez suivre les instructions à la page 8. L'utilisation du mauvais anneau de réglage peut entraîner un mauvais fonctionnement de l'appareil.
- Faites attention à ne pas placer vos doigts ou d'autres objets dans les ouvertures de l'appareil.
- N'utilisez pas d'ustensiles de cuisine (par exemple, une cuillère, une fourchette, un couteau, etc.) comme poussoir. Cela peut entraîner une blessure grave, ou un endommagement de l'appareil. Si l'appareil se retrouve fixé à l'intérieur, et bloque le presseur, veuillez éteindre le moteur et démonter le presseur, afin de remédier au blocage.
- Éteignez le moteur et débranchez-le de la prise de courant, avant de démonter ou changer les accessoires.
- Ne jamais utiliser un marteau ou d'autres outils similaires lors du démontage du presseur. Cela peut entraîner un endommagement non couvert par la garantie.
- Dans le cas où vous rencontrez un problème avec le presseur, référez-vous toujours au « Guide de dépannage » dans ce manuel (pages 16-18). Si les solutions décrites ici ne résolvent pas le problème, contactez votre revendeur. N'essayez jamais de réparer l'extracteur d'huile Sana par vous-même, ou dans un centre de réparation non agréé.
- N'utilisez pas l'extracteur d'huile Sana si n'importe quelle pièce est endommagée, ou si le moteur du presseur ne fonctionne pas correctement, ou est endommagé d'une quelconque façon.
- L'extracteur d'huile Sana est destiné à un usage domestique uniquement. Ne pas l'utiliser pour un autre usage que celui pour lequel il est destiné.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Nom du produit :	Extracteur d'huile Sana
Modèle:	EUJ-702
Garantie:	vrille et anneaux de réglage – 2 ans autres éléments – 5 ans
Poids:	2kg
Dimensions:	16,5 cm x 19,5 cm x 7 cm

LISTE DES PIÈCES



Pièces et accessoires dans la boîte:

1.	capuchon avant	1	7.	anneaux de réglage	(2)
2.	vrille	1	8.	tige de métal	1
3.	tube de travail	1	9.	brosse de nettoyage	1
4.	unité de montage	1	10.	tamis	1
5.	tube d'alimentation	1	11.	gant de protection	1
6.	entonnoir	1	12.	pichet à huile	1



PRESSOIRS COMPATIBLES AVEC L'EXTRACTEUR D'HUILE SANA

L'extracteur d'huile Sana est conçu comme accessoire pour les modèles de presseoirs suivants ::

- Sana EUJ-707
- Sana EUJ-606
- Omega 8006 (8226)
- Omega 8004 (8224)



N'UTILISEZ PAS L'EXTRACTEUR D'HUILE SANA AVEC D'AUTRES APPAREILS NON SPÉCIFIÉS DANS LA LISTE CI-DESSUS. CELA PEUT ENDOMMAGER LES DEUX APPAREILS.



FRUITS À COQUE ET GRAINES QUI PEUVENT ÊTRE TRANSFORMÉS

L'extracteur d'huile Sana est capable d'extraire l'huile à partir des graines et fruits à coque suivants:

- | | | |
|------------------------|-----------------------|---------------------|
| • graines de lin | • cumin noir | • pignons de pin |
| • graines de sésame | • graines de pavot | • noix de cajou |
| • graines de tournesol | • lambeaux de noix de | • noix du Brésil |
| • graines de potiron | • coco amandes | • pistaches |
| • graines de colza | • noix | • noix de macadamia |
| • graines d'onagre | • noisettes | |
| • graines de chanvre | • cacahuètes | |

CHOISIR LES GRAINES

- Souvenez-vous toujours que la quantité et la qualité de l'huile extraite dépend fortement de la qualité des produits utilisés. **Des graines de mauvaise qualité possèdent une teneur en huile plus faible, et offriront une récolte d'huile réduite.**
- **Recherchez des types de graines avec une teneur en huile importante.** De nombreuses variétés de graines de lin sont cultivées. Celles qui sont cultivées pour les fibres ne possèdent généralement pas une teneur en huile importante.
- **Aucun extracteur d'huile n'est capable d'extraire de l'huile à partir de graines sèches** – si elles sont vieilles, rassises, ou érodées. Recherchez des graines qui sont fraîches, ou ont été conservées dans des conditions adéquates, pendant une période aussi courte que possible.
- Lorsque vous commencez votre aventure d'extraction d'huile à la maison, **essayez d'acheter les graines dans plusieurs magasins différents**, afin de tester leur qualité et leur teneur en huile. De cette manière, vous pouvez trouver les meilleurs endroits pour acheter les graines de la meilleure qualité.
- **Vérifiez l'apparence des graines. Assurez-vous qu'elles ne soient pas abîmées. Surveillez la présence d'une décoloration ou de parasites, tels que des insectes ou des mites.**
- Veuillez noter que l'huile qui est extraite pendant l'utilisation du presseur, joue un rôle important dans cette même utilisation. Elle lubrifie la vrille, la refroidit et réduit la friction. Transformer des graines qui manquent d'huile peut entraîner un blocage de la vrille.
- **Certaines graines et certains fruits à coque nécessitent un concassage au préalable, avant la transformation.** Vous pouvez effectuer cela avec un couteau, un mixeur, ou un hachoir spécial. Souvenez-vous, cependant, de ne pas concasser les graines à une taille trop petite. La taille des morceaux ne doit pas être plus petite que la taille d'une graine de lin, et pas plus grande que celle d'une graine de tournesol.



CHOISIR LES ANNEAUX DE RÉGLAGE



Produit	anneau n°
graines de lin	1
graines de sésame	1
graines de tournesol	1
graines de potiron	1
graines de colza	1
graines de pavot	1
cumin noir	1-2
noix de cajou	1-2
graines d'onagre	2
graines de chanvre	2

Produit	anneau n°
noix de coco	2
amandes	2
noix	2
noisettes	2
cacahuètes	2
pignons de pin	2
Noix du Brésil	2
pistaches	2
noix de macadamia	2

Veuillez noter que parfois, vous devrez utiliser un anneau différent de celui qui est recommandé ci-dessus. Par exemple, si une graine est trop sèche, il est peut-être nécessaire d'utiliser un anneau plus petit (avec un chiffre plus petit). D'autre part, s'il y a un problème avec un blocage, utilisez un anneau plus grand (chiffre plus grand).

PRÉPARATION DES GRAINES ET FRUITS À COQUE

GRAINES QUI DOIVENT ÊTRE DÉCORTIQUÉES :

- graines de potiron
- graines de tournesol
- noix
- noisettes
- cacahuètes



L'extracteur d'huile Sana extrait l'huile uniquement à partir des graines et fruits à coque qui ont été décortiqués.

PRODUITS QUI DOIVENT ÊTRE CONCASSÉS AVANT LA TRANSFORMATION

- graines de potiron
- noix
- noisettes
- amandes
- cacahuètes
- noix de cajou
- noix du Brésil
- noix de macadamia

Ces graines et fruits à coque, afin d'être pressés correctement, doivent être concassés et réduits à une taille plus petite. La taille des morceaux doit être plus grande qu'une graine de lin ou une graine de sésame, mais plus petite qu'une graine de tournesol. Cela peut être effectué à l'aide d'un couteau, un mixeur, ou un hachoir à légumes.



Ne mélangez pas les graines et les fruits à coque dont la consistance est sous forme de poudre. Cela offrira un faible rendement et peut bloquer l'extracteur d'huile.

PRODUITS QUI DOIVENT ÊTRE ALIMENTÉS TRÈS LENTEMENT

- noix de coco

C'est toujours mieux, en ce qui concerne toutes les graines ou les fruits à coque, de commencer avec des petites quantités et de les alimenter lentement. Mais la noix de coco requiert une attention particulière. Celle-ci doit être alimentée dans l'extracteur d'huile Sana très attentivement, et dans de très petites portions (une pincée à la fois). Si elle est insérée dans le presseur en grandes quantités, les lambeaux de noix de coco peuvent entraîner un blocage et endommager les pièces. Déposez seulement une petite quantité à la fois, afin d'éviter cela. Si cela se produit quand même, consultez la section « Guide de dépannage » à la page 18 (problème 7).

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



ÉTAPE 1

Placez le tube de travail dans l'élément support, de sorte que leurs trous se superposent.



ÉTAPE 2

Mettez le tube d'alimentation dans les trous superposés des deux éléments. Les marques sur l'élément support et sur le tube d'alimentation doivent être alignées.



ÉTAPE 3

Insérez la vis sans fin dans l'élément de travail.
Faites-la glisser à l'intérieur jusqu'à ce que son extrémité ne dépasse plus de l'avant du tube de travail.



ÉTAPE 4

Selon les graines ou les noix que vous allez traiter, choisissez l'anneau d'ajustement approprié. Veuillez vous référer aux instructions fournies en page 8.



ÉTAPE 5

Placez le bouchon avant sur le tube de travail et tournez-le dans le sens horaire plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit complètement serré. N'utilisez pas une force excessive. N'utilisez pas le tige de métal.



ÉTAPE 6

Fixez le presseur à huile assemblée à la base du moteur de votre centrifugeuse, comme vous fixeriez un élément de presse-agrumes. Tournez la pince de verrouillage dans le sens horaire en position « Fermé ».



ÉTAPE 7

Placez l'entonnoir sur le tube d'alimentation.



ÉTAPE 8

Mettez le pichet à huile avec le filtre sous l'extracteur d'huile.



ÉTAPE 9

Placez un récipient sous le trou du bouchon avant.



ATTENTION : LE TRAITEMENT DES GRAINES AVEC LE MAUVAIS ANNEAU D'AJUSTEMENT PEUT ENTRAÎNER UNE MAUVAISE EXTRACTION DE L'HUILE OU UN BLOCAGE.

INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT



ÉTAPE 1

Préparez les graines ou les noix à traiter. Rappelez-vous que certaines d'entre elles (par exemple, les noix et les graines de citrouille) doivent être concassées pour réduire la taille des morceaux avant de pouvoir les mettre dans l'extracteur d'huile. Reportez-vous aux instructions de la page 6.



ÉTAPE 2

Branchez le cordon d'alimentation. Appuyez sur « MARCHE »



ÉTAPE 3

Versez les graines ou les noix dans l'entonnoir. L'huile devrait commencer à tomber goutte à goutte après plusieurs secondes. Au tout début du traitement, les graines peuvent sortir sans être complètement écrasées. Cela est normal. La pression dans le presseur doit s'accumuler afin d'extraire l'huile.



ÉTAPE 4

De temps en temps, les rainures de l'élément de travail (d'où l'huile sort) peuvent nécessiter un nettoyage. Pour ce faire, brossez-les simplement un peu avec une brosse de nettoyage, pendant le traitement.



Veuillez noter que, selon le type et la qualité des produits, la quantité d'huile extraite et la vitesse d'extraction peuvent varier.



NE PAS ENFONCER : introduisez toujours les produits lentement. Ne les enfoncez pas. N'utilisez jamais de poussoir ou d'autre objet pour les faire descendre de force dans le tube d'alimentation.



MAXIMUM 30 MIN : n'oubliez pas que le bloc moteur ne peut pas fonctionner en continu pendant plus de 30 minutes. Ne le laissez pas fonctionner plus longtemps. Arrêtez-le et laissez-le refroidir environ deux heures après 30 minutes d'utilisation continue.



ATTENTION : pendant le fonctionnement, l'élément de travail et le bouchon avant de l'extracteur d'huile sont chauds. Ne jamais y toucher à mains nues. Utilisez toujours le gant de protection en silicone inclus.

INSTRUCTIONS DE DÉMONTAGE

ÉTAPE 1

Attendez que l'extracteur d'huile finisse de traiter le produit, lorsque l'huile cesse de goutter et que l'entonnoir est vide.

ÉTAPE 2

Attendez que l'extracteur d'huile finisse de traiter le produit, lorsque l'huile cesse de goutter et que l'entonnoir est vide.

ÉTAPE 3

Placez la tige métallique dans les trous du bouchon, et tournez-la dans le sens antihoraire. Cela desserrera le bouchon avant.

ÉTAPE 4

Attention ! Le bouchon avant est très chaud. Utilisez le gant de protection pour le dévisser de l'élément de travail.

ÉTAPE 5

Rallumez le moteur pendant quatre à cinq secondes, afin que les coques à l'intérieur de l'élément de travail puissent être expulsées.

ÉTAPE 6

Éteignez le moteur en appuyant sur le bouton « ARRÊT » et attendez qu'il s'arrête, puis appuyez et maintenez le bouton « REV » enfoncé pendant trois à quatre secondes. Cela permettra de retirer la vis sans fin.

ÉTAPE 7

Débranchez le cordon d'alimentation de la prise.

ÉTAPE 8

Débranchez le cordon d'alimentation de la prise.

ÉTAPE 9

Attention ! Utilisez le gant de protection pour retirer la vis sans fin et l'élément de travail de l'élément support.

ÉTAPE 10

Tournez la pince de verrouillage du moteur en position « OUVERT » et retirez l'élément support.

INSTRUCTIONS DE NETTOYAGE

- Le nettoyage des pièces de l'extracteur d'huile doit être effectué immédiatement après chaque utilisation, lorsque les restes d'huile et du pressage des graines sont encore frais et faciles à nettoyer.
- Les pièces suivantes doivent être nettoyées dans de l'eau savonneuse chaude : la vis sans fin, le bouchon avant, l'élément de travail, le tube d'alimentation, l'entonnoir, les anneaux d'ajustement et le pichet à huile. Utilisez du liquide vaisselle ou un autre détergent doux. Séchez les pièces à l'aide d'un chiffon doux ou d'une serviette en papier.
- **Veillez à ne jamais laver l'élément support de l'extracteur.** L'élément support de l'extracteur d'huile ne doit pas être mouillé. Ne la mettez jamais dans de l'eau, ou ne l'exposez jamais aux éclaboussures d'eau. L'eau peut provoquer la rouille du roulement qui se trouve à l'intérieur de l'élément support.



NE JAMAIS LAYER L'ÉLÉMENT SUPPORT. L'élément support de l'extracteur d'huile ne doit pas être mouillé. Ne la mettez jamais dans de l'eau ou ne l'exposez jamais aux éclaboussures d'eau. L'eau peut provoquer la rouille du roulement qui se trouve à l'intérieur de l'élément support.



NE PAS COGNER. Ne cognez pas les pièces avec un marteau ou aucun autre outil dur. Cela peut provoquer des déformations ou causer des dommages à l'extracteur d'huile.



ATTENTION ! LES PIÈCES DE L'EXTRACTEUR D'HUILE SANA NE DOIVENT PAS ÊTRE ASSEMBLÉES SI ELLES SONT HUMIDES. ATTENDEZ QUE LES PIÈCES SOIENT COMPLÈTEMENT SÈCHES AVANT D'ASSEMBLER ET D'UTILISER L'EXTRACTEUR D'HUILE.

GUIDE DE DÉPANNAGE

PROBLÈME 1

L'huile coule très lentement ou ne goutte pas du tout.

1. Les rainures de l'élément de travail sont-elles dégagées ? De temps en temps, il peut être nécessaire de nettoyer les rainures pendant le processus d'extraction de l'huile. Pour cette raison, il existe une brosse de nettoyage spéciale incluse dans l'ensemble de l'extracteur d'huile Sana. Dans le cas où vous remarquez que l'huile court plus lentement qu'avant, ou ne coule pas du tout, nettoyez les rainures à l'aide de la brosse fournie.
2. Veuillez noter que certaines graines, en particulier les noix ou les morceaux de noix de coco séchés, donnent peu d'huile lorsqu'elles sont pressées. Ceci est normal, car ces types de produits sont beaucoup moins gras que les produits tels que les graines de lin ou de sésame (de bonne qualité).
3. Peut-être que les graines dont vous essayez d'extraire de l'huile sont trop vieilles et sèches à l'intérieur (il reste très peu d'huile à l'intérieur). Achetez vos graines ailleurs, jusqu'à ce que vous trouviez un bon fournisseur. Pour obtenir des détails à ce sujet, consultez la page 7.

PROBLÈME 2

L'huile ne coule pas, bien que les graines soient recueillies et traitées par l'extracteur. Les produits des pressages sortent de l'extracteur à travers son bouchon avant comme il se doit.

1. Vérifiez si un anneau d'ajustement approprié a été utilisé pour traiter le type particulier de graines ou de noix. Pour chaque type de noix ou de graines, il y a un anneau d'ajustement recommandé. Pour obtenir des détails, voir la page 7.
2. Vérifiez si l'extracteur d'huile a été correctement assemblé. Si vous n'êtes pas sûr, démontez l'appareil et remontez-le en suivant attentivement les instructions de la page 9.
3. Si la machine a été correctement assemblée selon les instructions, et que l'huile ne coule toujours pas, il est fort possible que les produits que vous essayez de presser soient trop secs à l'intérieur. Malheureusement, il y a toujours un risque d'acheter des graines de mauvaise qualité dans les magasins. Il ne faut pas que cela vous décourage. Essayez de vous approvisionner ailleurs jusqu'à ce que vous trouviez un bon fournisseur. Pour obtenir plus de détails sur ce sujet, voir la page 6.
4. De temps en temps, il peut être nécessaire de nettoyer les rainures pendant le processus d'extraction de l'huile. Dans le cas où vous remarquez que l'huile coule plus lentement qu'avant, ou ne coule pas du tout, essayez de nettoyer les rainures à l'aide de la brosse.

PROBLÈME 3

L'huile ne sort pas, les graines ne rentrent pas, et les produits des pressages ne sortent pas de l'extracteur.

1. Si vous essayez d'extraire de l'huile de graines de citrouille ou de noix, peut-être que vous ne les avez pas suffisamment concassées, ou qu'un gros morceau a bloqué le presseoir. Mettez le moteur en mode inversé pendant deux à trois secondes. Patientez jusqu'à ce que vous l'entendiez s'arrêter, puis rallumez-le et vérifiez si le problème a été résolu. Il peut être nécessaire de répéter cette étape deux ou trois fois. Si vous avez essayé cela et que la machine ne fonctionne toujours pas, essayez de démonter le presseoir et de nettoyer les graines ou les coques sur la vis sans fin et l'élément de travail. Assemblez à nouveau le presseoir et assurez-vous que les produits aient été préparés pour l'extraction selon les recommandations de la page 9. Rappelez-vous que certains produits nécessitent que l'on les écrase ou que l'on retire leur coque.

PROBLÈME 4

L'huile ne goutte pas et les produits des pressages sortant du bouchon avant de l'extracteur ne sont pas suffisamment secs ou écrasés.

1. Vérifiez si le bon anneau d'ajustement a été utilisé. Chaque type de graines et de noix pouvant être extrait dans l'extracteur d'huile Sana a un anneau d'ajustement qu'il est recommandé d'utiliser pendant le processus d'extraction. Pour obtenir plus de détails, voir la page 8.
2. Vérifiez si l'extracteur a été correctement assemblé. En cas de doute, démontez la machine, puis assemblez-la à nouveau en suivant attentivement les instructions de la page 10.

PROBLÈME 5

Le moteur fonctionne mais la vis sans fin ne tourne pas.

1. Vérifiez si la vis sans fin a été correctement insérée dans l'élément de travail et l'élément support. Si elle est correctement assemblée, l'extrémité de la vis sans fin doit être complètement montée dans la fente hexagonale de la centrifugeuse. Sinon, démontez l'extracteur et assemblez-le à nouveau conformément aux instructions des pages 10 à 11.

PROBLÈME 6

Il y a un fort grincement pendant le processus d'extraction de l'huile.

1. Il est normal qu'il y ait des grincements lors de l'extraction de graines de lin. Le grincement devrait disparaître après quelques minutes ou pendant l'extraction suivante.
2. Cela peut également être causé par des graines vieilles ou rassisées. Les graines perdent leur teneur en huile au fil du temps. Assurez-vous d'utiliser des graines de qualité supérieure et les plus fraîches que vous puissiez acheter.
3. Si le grincement ne disparaît pas, vérifiez si l'anneau d'ajustement approprié a été utilisé. Pour obtenir des instructions, voir la page 8. Essayez l'autre anneau d'ajustement pour voir si les résultats s'améliorent.

PROBLÈME 7

Le moteur a cessé de fonctionner pendant l'extraction de l'huile.

1. Quel type de graines était traité dans l'extracteur d'huile lorsque le moteur s'est arrêté ? Si vous étiez en train d'extraire de l'huile provenant de morceaux de coco ou de fleurs de fenouil, assurez-vous de ne pas avoir mis trop de graines dans l'extracteur. Si ce n'est pas le cas, assurez-vous d'avoir utilisé l'anneau d'ajustement approprié. Les types de graines mentionnés ci-dessus doivent être pressés uniquement en utilisant l'anneau d'ajustement numéro 2. En outre, les graines doivent être mises dans l'extracteur lentement et en très petites portions (pour en savoir plus sur les exigences de chaque graine, voir la page 9). Si vous n'avez pas suivi les recommandations ci-dessus, démontez l'extracteur d'huile Sana. Assurez-vous de nettoyer l'intérieur du presseur, en particulier la vis sans fin et l'élément de travail. Après avoir vidé le presseur, assemblez-la à nouveau en utilisant l'anneau d'ajustement approprié. Veillez à insérer les graines lentement et en petites portions.
2. Il est possible qu'un petit objet (par exemple une pierre ou une coquille) soit tombé dans l'extracteur d'huile par le tube d'alimentation. Pour vérifier et retirer ces objets, démontez l'extracteur d'huile Sana et nettoyez la vis sans fin, le tube d'alimentation et l'élément de travail. Assemblez de nouveau l'extracteur et assurez-vous que vos graines ne contiennent aucun corps étranger. Rappelez-vous que les noix et les graines ne peuvent être extraites qu'après avoir retirées de leurs coques (pour en savoir plus sur les graines, voir la page 9).
3. Vérifiez si l'extracteur d'huile a été correctement assemblé. Si vous n'êtes pas sûr, démontez-le et assemblez-le de nouveau selon les instructions de la page 10.
4. Êtes-vous sûr d'essayer d'extraire de l'huile d'un produit destiné à être pressé dans l'extracteur d'huile Sana ? Assurez-vous de vérifier la liste des produits admis pour l'extraction l'huile de la page 6. Ne jamais mettre de produits ne figurant pas sur la liste dans l'extracteur d'huile.
5. Vérifiez si le moteur fonctionne. Démontez l'extracteur d'huile Sana du moteur, puis allumez le moteur. S'il cela fonctionne bien, cela signifie que le problème est au niveau de l'extracteur d'huile. Si vous rencontrez des problèmes avec le moteur, il se peut que l'élément soit en surchauffe ou ne fonctionne pas correctement.
6. Peut-être que le moteur a été en surchauffe et que l'interrupteur de sécurité thermique a été activé. Rappelez-vous que le moteur qui fait fonctionner l'extracteur d'huile peut fonctionner en continu pendant 30 minutes maximum. Après ce temps, la machine doit être arrêtée pour qu'elle refroidisse.

STOCKAGE DE L'HUILE PRESSÉE À FROID

Il est préférable d'utiliser l'huile pressée à froid immédiatement après l'extraction, lorsque ses bénéfices pour la santé sont les plus importants. Avec l'extracteur d'huile Sana, vous pouvez extraire autant d'huile que nécessaire pour vos besoins du moment. Cependant, si vous préférez conserver l'huile, voici quelques conseils pour vous aider à maintenir sa fraîcheur et ses bénéfices pour la santé :

- Stockez l'huile dans des bouteilles en verre foncées ou ambrées qui, ne permettant pas le passage de la lumière.
- Assurez-vous que la bouteille soit bien fermée.
- Gardez l'huile dans des endroits sombres et ombragés à l'écart de la lumière directe du soleil. Stockez-la dans un endroit frais et sec.
- Vous pouvez conserver l'huile au réfrigérateur, mais pas au congélateur. L'huile s'épaissit à des températures plus basses.
- Mettez une étiquette sur la bouteille. Écrivez la date à laquelle vous avez extrait l'huile et sa durée de conservation.
- Stockez votre huile loin des sources de chaleur. Une température élevée détruit certains nutriments.
- • Rappelez-vous que les huiles sont inflammable. Conservez-les à l'écart de la cuisinière ou du four.

COMMENT UTILISER LES COQUES

Les déchets produits lors de l'extraction de l'huile sont composés des restes des graines (les coques) sans huile. Ils ne contiennent pas autant de nutriments que les graines entières ou l'huile extraite, mais ils présentent encore des bénéfices. Ils contiennent beaucoup de fibres (qui nettoient et aident le système digestif), ainsi que les nutriments qui n'ont pas été extraits avec l'huile. Ils peuvent être utilisés comme ingrédient précieux dans une variété de plats. Vous pourrez trouver des façons intéressantes de les utiliser. Voici quelques exemples :

- Biscuits et barres sains
- Flocons d'avoine et muesli pour le petit-déjeuner
- Salades, pains et gâteaux
- Repas sains pour vos animaux de compagnie

BIENFAITS DES HUILES SUR LA SANTE



Huile de lin

L'huile de lin est très appréciée pour sa teneur élevée en acides gras non saturés Omega 3. Elle contient également de grandes quantités de vitamine E, aussi surnommée la « vitamine de la jeunesse ».

Pour lutter contre certaines maladies, on utilise un type spécifique d'huile de lin appelée Budwig, d'après le docteur Johanna Budwig, créatrice d'un régime utilisant une variété spécifique de graines de lin dont la teneur en acides gras insaturés est particulièrement élevée.

Une consommation régulière d'huile de lin a de nombreux effets bénéfiques, dont :

- La prévention des maladies cardiovasculaires
- La réduction du risque de maladies cérébrales, du système digestif et nerveux
- L'aide au traitement de certaines maladies cutanées (comme le lupus et le psoriasis)
- L'aide à la perte de poids
- La participation au ralentissement du vieillissement de la peau et du corps grâce à la vitamine E.



Sesame oil

L'huile de sésame est une bonne source d'acides gras non saturés Omega 6 et Omega 9. Elle contient également des quantités importantes de vitamines et de minéraux, dont les vitamines A, E et K, du phosphore, du zinc, du fer, du magnésium, du calcium et certaines vitamines B. L'utilisation de cette huile est recommandée pour traiter certaines maladies, ainsi que pour la santé générale de votre corps. Voici quelques-uns des avantages santé de l'huile de sésame :

- Prévention des risques de cancer,
- Réduction du risque d'athérosclérose, crises cardiaques et accidents vasculaires cérébraux,
- Amélioration de la pression artérielle et traitement du cholestérol
- Traitement de la constipation,
- Prévention de l'ostéoporose,
- État général de la peau.

Huile de tournesol

La consommation d'huile de tournesol extraite des graines de tournesol écalées est recommandée en cas de carences ou pour augmenter temporairement le taux de vitamine E, bêta carotène ou acide gras Oméga-6 dans le corps. Cette huile est également une excellente source de lécithine et d'acide linoléique. Cette huile est utilisée pour le traitement de nombreux maux, dont :

- Les taux de cholestérol élevés,
- Les problèmes de fertilité masculine,
- Un faible système immunitaire,
- Les problèmes de peau typiques des peaux normales ou grasses,
- Les crampes aux mollets,
- Les maux de tête,
- Les problèmes intestinaux,
- La sinusite.



Huile de pépins de courge

L'huile de pépins de courge est généralement appréciée en tant qu'excellente source de nutriments comme les vitamines A, C, D, E, B1, B2, B6, le potassium, le sélénium et le zinc, ainsi que les phytostérols. Cette huile est une source hautement biodisponible en zinc, c'est pourquoi elle est recommandée pour les maladies de la prostate ou des voies urinaires. En outre, la consommation régulière d'huile de pépins de courge est bénéfique pour :

- La régulation du taux de cholestérol,
- La prévention de l'athérosclérose,
- La lutte contre les parasites gastro-intestinaux,
- Le traitement de l'acné et autres lésions cutanées,
- Le traitement de la cellulite,
- Le renforcement du système immunitaire
- Le traitement de la dépression et des sautes d'humeur.



BIENFAITS DES HUILES SUR LA SANTE



Huile de colza

Le canola (colza) est apprécié non seulement en raison de sa teneur élevée en Oméga-3 et Oméga-6, mais aussi en raison des proportions appropriées de ces deux éléments (50 % chacun). À cet égard, l'huile de colza semble être incomparable aux autres huiles. De plus, l'huile de colza est également une source très riche en vitamines liposolubles comme les A, E, D3, K et le bêta-carotène.

Grâce à sa composition, l'huile de colza est considérée comme un complément alimentaire précieux. Voici quelques exemples de ses propriétés bénéfiques :

- Prévention des maladies cardiaques et cardiovasculaires
- Régulation du taux de cholestérol alimentaire
- Renforcement du métabolisme
- Réduction des symptômes du psoriasis
- Participation au traitement de l'arthrite
- Amélioration de l'apparence de la peau
- Stimulation du système immunitaire.



Huile d'œillette

L'huile d'œillette contient jusqu'à 70 % d'acide gras insaturé Omega-6, qui a un effet très bénéfique sur le système cardiaque. Elle peut diminuer le taux de cholestérol, prévenir l'artériosclérose et réduire les caillots sanguins. Elle diminue également le risque d'accident vasculaire cérébral.

L'huile d'œillette ne doit pas être utilisée pour la cuisson, car les températures élevées lui font perdre ses précieuses propriétés nutritionnelles. Cependant, elle peut être utilisée dans des salades, des vinaigrettes, des sauces et de nombreux autres plats.

Huile de chanvre

L'huile de chanvre est extraite en écrasant les graines de chanvre – une variété qui n'a pas de propriétés narcotiques. L'huile de chanvre pressée à froid et non raffinée est une source riche en Omega-3, 6 et 9. Ces éléments représentent 75 % de cette huile. Le reste de l'huile contient de grandes quantités de vitamines K, E, A, B, des phytostérols, des phospholipides, de la chlorophylle et autres minéraux. Grâce à sa composition unique, l'huile de chanvre présente de multiples avantages pour la santé et peut être d'une aide précieuse, en particulier pour :

- La régulation de la coagulation sanguine
- La prévention des crises cardiaques
- Le traitement du psoriasis
- Le traitement de la dermatite atopique
- Les irritations de la peau et des muqueuses
- La guérison des plaies et brûlures
- Le soin quotidien de la peau sèche



Huile de coco

L'huile de coco est la source la plus riche en graisses saturées. Environ 62 % de l'huile est constituée d'acides gras à chaîne moyenne, qui sont beaucoup plus faciles à digérer que d'autres acides gras – ils sont métabolisés dans le foie directement en énergie (ou en corps cétoniques). De plus, les acides gras à chaîne moyenne ont des propriétés antifongiques, antibactériennes et antivirales, protègent le foie et réduisent la faim (contribuant ainsi à la perte de poids).

L'huile de coco est également considérée comme un ingrédient cosmétique. Elle hydrate la peau et les cheveux, les lisse et les protège des agressions et des rayons UV.

Les études montrent que l'huile de coco peut également améliorer le fonctionnement du cerveau chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, aider à traiter l'arthrite et réduire les inflammations.



BIENFAITS DES HUILES SUR LA SANTE



Huile de nigelle

Nigella sativa, communément appelée cumin noir, est une plante qui produit de petites graines noires. Les graines contiennent beaucoup d'ingrédients essentiels tels que les phospholipides, phytostérols, flavonoïdes, de nombreuses vitamines (A, E, B1, B3, B6) et des minéraux comme le zinc, le sélénium, le magnésium, le calcium, le fer et le sodium. Les substances tymochinon et nigellon méritent une attention particulière en raison de leurs propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes élevées. De plus, l'huile de nigelle contient des acides gras Omega 3, Omega 6 et Omega 9. Certains effets bénéfiques pour la santé de l'huile de nigelle incluent :

- Une meilleure capacité bronchodilatatrice (lutte contre l'asthme et la bronchite)
- La réduction des niveaux de mauvais cholestérol et la diminution de son absorption dans les aliments,
- Un effet relaxant sur le système nerveux
- Des propriétés apaisantes pour la peau et traitement de l'acné, du psoriasis, des éruptions cutanées et de la dermatite atopique.
- Prévention du rhume et de la grippe
- Renforcement du système immunitaire



Huile d'onagre

À partir des graines de l'onagre, vous pouvez extraire l'huile composée d'acides gras insaturés (acide linoléique et acide gamma-linolénique), ce qui aide à augmenter le « bon » cholestérol HDL dans le corps. L'huile d'onagre contient également du calcium, du magnésium, du sélénium, du zinc, des protéines et des phytostérols, une grande dose de polyphénols et de vitamine E. L'huile d'onagre est utilisée dans le traitement :

- De la fatigue chronique,
- Des lésions nerveuses causées par le diabète,
- De l'ostéoporose,
- Des symptômes prémenstruels,
- De l'arthrite et des rhumatismes,
- De l'hypertension artérielle

Huile de noix

L'huile de noix est considérée comme l'une des plus riches en acides gras (Omega-3 en particulier). Elle contient beaucoup de phytonutriments et minéraux, comme le phosphore, le magnésium, le zinc, le fer et le calcium. Elle apporte également des vitamines B, de la vitamine E et de la niacine.

Parmi les nombreux bénéfices santé de l'huile de noix, les plus importants sont la réduction du risque de maladie cardiaque et l'abaissement des taux de cholestérol et de triglycérides. L'huile de noix est riche en antioxydants, qui combattent les radicaux libres, inhibant ainsi les processus de vieillissement et réduisant le risque de cancer. De plus, l'huile de noix possède des propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires, antifongiques et même anti-douleur.



Comment la conserver : l'huile de noix peut être conservée pendant environ 6-12 mois dans un endroit frais, sec et sombre.

Huile d'amande

L'huile d'amande est une bonne source de vitamine E, de minéraux comme le zinc, le magnésium et le potassium, et d'acides gras mono insaturés.

Cette huile peut être appliquée directement sur la peau, surtout après le bain. Elle possède d'excellentes propriétés hydratantes, adoucissantes, lissantes et nettoyantes. Elle est hypoallergénique et douce, ce qui la rend adaptée même pour les nourrissons et les personnes à la peau sensible.

La consommation régulière d'huile d'amande apporte de nombreux avantages pour le corps. Elle stimule le système immunitaire, améliore la digestion et le fonctionnement du cœur, régule la pression artérielle, réduit le risque de maladies cardiovasculaires et aide à diminuer le taux de cholestérol. Elle a également un effet bénéfique sur le fonctionnement du système nerveux et sur la mémoire.



Comment la conserver : la durée de conservation de l'huile d'amande pressée à froid est d'environ une année si elle est stockée dans un endroit frais, sec et sombre.

BIENFAITS DES HUILES SUR LA SANTE



Huile de noisette

L'huile de noisette est une bonne source de vitamines E et B, ainsi que d'acides gras mono insaturés comme l'acide oléique, réduisant le taux de cholestérol.

En partie grâce à sa teneur élevée en flavonoïdes, l'huile a un effet bénéfique sur la peau, combat l'acné, possède des propriétés anti-âge et protège contre les rayons UV nocifs. Appliquée directement sur la peau, elle l'hydrate, la lisse et la nourrit.

Les études montrent que la consommation d'huile de noisette peut atténuer les ulcères de l'estomac, protéger des calculs biliaires et aider le système digestif. De plus, utilisée dans l'alimentation quotidienne, elle aide à prévenir les maladies cardiaques et du système circulatoire.

Comment la conserver : l'huile de noisette peut être conservée pendant environ 6 mois dans un endroit sec et sombre. Ne la rangez pas au réfrigérateur, car elle se trouble à basse température.



Huile d'arachide

L'huile d'arachide est riche en vitamine E, magnésium, potassium, acide folique et en cuivre et ne contient aucun cholestérol. De plus, c'est une bonne source de phytostérols, qui contribuent à réduire jusqu'à 15 % les niveaux de cholestérol dans le corps et à prévenir les maladies cardiaques et l'athérosclérose.

Parmi les bénéfices de l'huile d'arachide, on compte la réduction du risque de cancer et de maladies dégénératives, l'abaissement de la tension artérielle, l'amélioration de la cognition et du fonctionnement du système nerveux, le renforcement du système immunitaire et la protection contre les radicaux libres.

Comment la conserver : l'huile d'arachide peut être stockée pendant environ 6 mois dans un endroit frais, sec et sombre.

Huile de noix de cajou

L'huile de noix de cajou est une source riche en vitamines B, vitamine E, sélénium, zinc, calcium, magnésium, potassium, fer et antioxydants. Elle stimule le système immunitaire, réduit le risque de cancer et améliore la mémoire et le fonctionnement cérébral.

Grâce à sa teneur en acides gras insaturés, elle fournit de l'énergie, accélère le métabolisme, réduit les niveaux de triglycérides et de « mauvais » cholestérol tout en augmentant ceux du « bon » cholestérol.

L'huile de noix de cajou a des propriétés très bénéfiques pour la peau - elle lisse, hydrate, empêche le vieillissement et améliore sa tonalité.



Comment la conserver : l'huile de noix de cajou est à conserver de préférence au réfrigérateur. Elle est à consommer jusqu'à 12 mois après production.

Huile de noix du Brésil

L'huile de noix du Brésil est particulièrement riche en sélénium. Elle contient également des vitamines A et E, du cuivre et des antioxydants. Elle aide à prévenir le mélanome et d'autres cancers, et possède des propriétés anti-inflammatoires et nettoyantes.

Grâce à sa teneur en acide gras Oméga-3, l'huile de noix du Brésil réduit le risque de maladie cardiovasculaire, les niveaux de « mauvais » cholestérol et fournit de l'énergie au corps. De plus, elle renforce le système immunitaire et les os, aide à lutter contre le rhume et la grippe, réduit les effets du stress, soulage les migraines et stimule la mémoire.

L'huile de noix de brésil possède également des propriétés hydratantes, nourrissantes, régénérantes, antioxydantes et anti-âge. Pour cette raison, c'est un ingrédient fréquemment utilisé dans les cosmétiques pour la peau et les cheveux.



Comment la conserver : l'huile de noix du Brésil est propre à la consommation pendant 2 ans, lorsqu'elle est stockée dans des conditions appropriées (dans un endroit frais, sec et sombre).

BIENFAITS DES HUILES SUR LA SANTE



Huile de pistache

L'huile de pistache contient de nombreux nutriments nécessaires pour notre corps. C'est une bonne source de nombreux antioxydants, caroténoïdes, vitamines C et E, vitamines B, cuivre, fer, manganèse, potassium, zinc, phosphore, magnésium et sélénium.

La consommation régulière d'huile de pistache peut contribuer à réduire le niveau de « mauvais » cholestérol et à augmenter le niveau de « bon » cholestérol. De plus, grâce à sa teneur élevée en antioxydants, elle réduit le risque de cancers, de maladies cardiaques et ralentit le processus de vieillissement.

De plus, l'huile de pistache contribue à prévenir le diabète et à juguler ses symptômes. Sa proportion élevée de vitamine B6 aide à oxygéner le sang, renforcer le système nerveux et améliorer le système immunitaire. La vitamine E présente dans l'huile de pistache nourrit la peau, améliore son apparence et la protège contre les rayons UV.



Huile de pignons de pin

L'huile de pignons de pin est utilisée depuis des siècles dans la médecine russe et chinoise comme remède contre les problèmes gastriques et digestifs. Elle contribuerait à traiter les ulcères et l'inflammation des muqueuses de l'estomac et du duodénum.

Les études montrent que l'huile de pignons de pin aide à la perte de poids en coupant l'appétit et en réduisant les niveaux de « mauvais » cholestérol.

De plus, l'huile de pignons de pin a des effets anti-inflammatoires, renforce le système immunitaire et stimule l'énergie. Elle est riche en vitamine E et en acides gras Omega-6 et Omega-9, qui ont un effet bénéfique sur les articulations et la peau.

Comment la conserver : l'huile de noix de pin est à conserver de préférence au réfrigérateur. Elle est propre à la consommation jusqu'à 12 mois après son extraction.

PREPARATION DES CEREALES

Pour un résultat optimal, utilisez de l'avoine écoscée (sans coquille) ou du seigle écoscé. Utilisez la bague de réglage n° 2. Allumez la machine et déposez lentement les graines dans l'entonnoir de l'extracteur. Regardez le processus d'écaillage des graines.

Si la presse se bloque et cesse de fonctionner, reportez-vous à la section « Guide de dépannage » à la page 18 (Problème 7).

RECETTE : Petit-déjeuner avec l'extracteur d'huile Sana

Ingrédients:

- avoine 1 tasse
- graines de lin fraîches 1/2 tasse
- dattes séchées 5 dattes
- cannelle séchée 1 c. à café
- banane en tranches 1 pc
- lait d'amande 1 tasse

1. Extraire l'huile de lin à l'aide de la bague de réglage n° 1.
2. À l'aide d'un gant de protection, utiliser la bague de réglage n° 2 et passer l'avoine fraîche.
3. Placez l'avoine dans un bol et ajoutez des bananes tranchées, des dattes et de la cannelle. Ajouter le lait d'amande et l'huile de lin.





Om Juicers

www.omjuicers.ch
hello@omjuicers.ch