Walnussöl (Walnusskernöl), kalt gepresst, bio kbA

Bio Walnussöl (Walnusskernöl), nativ – mühlenfrisch kaltgepresstes Öl – aus ungerösteten Bio Walnusskernen

Unser Walnussöl (*Juglans regia*) bietet einen kräftigen fein-herben Geschmack nach Walnuss, welcher sich sehr gut für Rohkostgerichte eignet. Das mild nussige Öl enthält über 10 % der essentiellen Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure. Diese verhilft zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut. Da die Kerne vor der Pressung nicht geröstet werden, bleiben die wertvollen, hitzeempfindlichen Inhaltsstoffe der Walnuss bestmöglich erhalten. Das Öl lässt sich sehr vielseitig in der kalten Küche verwenden.

Vorteile von Topfruits nativem Walnussöl Bio

- 100 % natürliches Pflanzenöl, kaltgepresst aus ganzen Nusskernen
- kontrolliert biologischer Anbau
- aromatischer Geschmack, beliebt bei Gourmets
- reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- vielseitig verwendbar in der kalten Küche
- vegan, rein pflanzlich

Was macht unser Walnusskernöl besonders?

Aufgrund der **schonenden Kaltpressung** ist das Walnussöl für die **Rohkosternährung** bestens geeignet. Denn unser Öl ist auch aus ungerösteten Walnusskernen. Manche Anbieter rösten die Walnüsse vor dem Pressen, weil das Öl dann noch intensiver schmeckt. Ebenso wird das übrigens auch bei Arganöl und vielen Kürbiskernölen (steirische Art) gemacht. Solche Öle kommen aufgrund der dadurch eintretenden Mikronährstoff-Minderung für das Topfruits Sortiment nicht in Betracht.

Kalt gepresstes Öl aus Walnüssen enthält besonders viele ungesättigte Fettsäuren. **Gerade die mehrfach ungesättigte Fettsäure (Alpha-Linolensäure) trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutcholesterinspiegels bei.** Bereits 1-2 EL des Walnussöls decken den Bedarf der Omega-3-Fettsäuren. Zum langen Werterhalt der Inhaltsstoffe am besten gekühlt aufbewahren.

Wie wird das Bio Walnusskernöl verwendet?

Walnussöl hat, wie sollte es anders sein, einen besonders nussigen Geschmack. Es passt deshalb ausgezeichnet beispielsweise zu Feldsalat und anderen rohköstlichen Gerichten.

Verwendbar ist Walnussöl nur in der kalten Küche. Aufgrund der Omega-3-Fettsäuren ist das Öl zum Braten nicht geeignet und sollte auch sonst besser nicht erhitzt werden. Walnussöl ist bestens geeignet für:

- Salate und Dressings
- Zum Verfeinern von Gemüsegericht
- Als Topping für Suppen und Soßen
- Süßspeisen, Desserts und Gebäck

Rezept-Tipp: Basilikum-Walnuss-Pesto

Zutaten:

- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Walnusskerne
- 4 EL Walnusskernöl
- 2-3 EL Hefeflocken
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Basilikum waschen und trocken schütteln.
2. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten. Bei Bedarf mehr Öl oder etwas Wasser zugeben.

Das Pesto ist perfekt zu Vollkorn-Nudeln, Kartoffeln oder auch als Brotaufstrich.

Walnussöl kann auch in der Kosmetik verwendet werden

Dank der besonderen Fettsäurezusammensetzung (gerade das Verhältnis von Linolsäure zur Linolensäure) ist das Walnusskernöl ein sehr gut verträgliches Hautöl. Es pflegt trockene und rissige Haut - gerade auch zur Winterzeit.

Herstellung des kaltgepressten Walnussöls

Dieses exquisite Walnuss-Öl entsteht durch rein mechanische Pressung ohne Zusätze und Wärmezufuhr. Das Öl wird nach dem Pressen nur filtriert und kommt dann ohne weitere Behandlung in die Flasche. So bleiben die typische satt gelbe Farbe, das charakteristische Aroma und die wertvollen Inhaltsstoffe (insbesondere die essentiellen Fettsäuren) vollständig erhalten.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio Walnusskernöl

Zutaten: 100 % natives Walnusskernöl aus ungerösteten Kernen aus kontrolliert biologischem Anbau
Lagerung: Kühl, trocken und dunkel lagern (nach dem Öffnen idealerweise im Kühlschrank aufbewahren).
Verpackung: Glasflasche

Leckere Rezepte mit Walnusskernöl von Topfruits

Krautsalat mit Walnussöl

Zutaten für 2 Personen:

- 500g Weißkohl
- 1 Apfel oder 2 EL getrocknete Apfelstücke
- 1 Zwiebel
- 2 EL Walnussöl
- 2 EL Essig
- 50g Walnüsse
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 TL Xylit
- etwas Salz

Zubereitung:

1. Den Kohl waschen und in feine Streifen schneiden. Mit Salz in einer Schüssel vermengen und mit den Händen durchkneten (Kraut wird so weicher).
2. Apfel waschen und grob raspeln. Zwiebel schälen und fein hacken.
3. Alle Zutaten vermischen, abschmecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Guten Appetit!

Salat-Dressing mit Walnussöl

Das Dressing ist ideal für gemischten grünen Salat.

Zutaten:

- 4 EL Walnussöl kaltgepresst
- 2 EL Weinessig
- 1 EL Honig
- 1 EL Senf
- 2 EL Zitronensaft
- etwas Salzund Pfeffer

Zubereitung:

Walnussöl mit Weinessig, Honig, Senf und Zitronensaft mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat verteilen und nach Geschmack mit weiteren Zutaten wie Nüssen oder Saaten verfeinern.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Walnussöl (Walnusskernöl), kalt gepresst, bio kbA"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	3700 kj
Brennwert kcal	900 kcal
Fett	100 g
davon gesättigte Fettsäuren	9.2 g