

Link do produktu: <https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-czarnuszki-tloczony-na-zimno-100ml-p-80.html>

Olej z czarnuszki tłoczony na zimno 100ml

Cena	30 zł
Główny składnik	Czarnuszka

Opis produktu

☐☐ Olej z czarnuszki tłoczony na zimno 100ml

Kilka kropli wystarczy, żeby nadać paście lub sałatce wyrazisty, korzenny smak. **Olej z czarnuszki tłoczony na zimno** ma pieprzową nutę, lekką goryczkę i intensywny aromat. Dobrze łączy się z jogurtem, cytryną i czosnkiem. Butelka 100ml to wygodny wybór na początek znajomości z tym smakiem.

Olej jest **tłoczony na Suwalszczyźnie, nierafinowany i nieoczyszczany**. Zachowuje charakterystyczny zapach nasion czarnuszki siewnej oraz ciemnomiodową lub brązową barwę.

☐☐ Co wartościowego zawiera olej z czarnuszki?

- **Tłuszcze nienasycone** - stanowią około 84% całkowitej ilości tłuszczu. To główny atut odżywczy tego oleju.
- **Kwas linolowy, czyli omega-6 LA** - przeważa wśród kwasów tłuszczowych. Jest niezbędnym składnikiem diety, ponieważ organizm nie potrafi go sam wytworzyć. Olej zawiera również kwas oleinowy z rodziny omega-9.
- **Tymochinon** - naturalny związek charakterystyczny dla czarnuszki, obecny w oleju z jej nasion.

W olejach z czarnuszki występują także **fitosterole**, czyli sterole roślinne, oraz **tokoferole i tokotrienole**, związki należące do rodziny witaminy E. Ich ilości różnią się w zależności od nasion i sposobu pozyskania oleju.

Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. W praktyce olej może zastąpić część masła lub śmietany w zimnych pastach i sosach. Korzyść wiąże się z taką zamianą. Ważne są zróżnicowana, zbilansowana dieta i zdrowy tryb życia.

☐☐ Do czego używać oleju z czarnuszki?

Traktuj go jak aromatyczny dodatek do gotowego posiłku. Jego smak dobrze pasuje do:

- hummusu i past z ciecierzycy, fasoli lub przestudzonych, pieczonych warzyw;
- twarożku ze szczypiorkiem oraz sosów jogurtowych;
- sałatek z pomidorami, ogórkiem i świeżymi ziołami;
- dressingów z sokiem z cytryny;
- ugotowanych, przestudzonych warzyw i zup kremów.

Pomysł na szybki dip: połącz 3 łyżki jogurtu naturalnego z połową łyżeczki oleju z czarnuszki, łyżeczką soku z cytryny i odrobiną czosnku. Dopraw do smaku i podaj do warzyw lub pieczywa. Jogurt łagodzi pieprzową nutę oleju.

Stosuj na zimno lub dodawaj do przestudzonych potraw. Nie używaj tego oleju do smażenia, pieczenia ani podgrzewania.

☐☐ Ile oleju dodać do potrawy?

Na początek dopraw porcję pasty lub sosu dla osoby dorosłej **kilkoma kroplami**. Jeśli odpowiada Ci wyrazisty smak, możesz użyć około **połowy łyżeczki, czyli 2,5ml**. Ilość dopasuj do przepisu i pozostałych tłuszczów w posiłku. To propozycja kulinarna.

Półowa łyżeczki (2,5ml) dostarcza około **21 kcal**, a łyżeczka (5ml) około **41 kcal**. Przy porcjach po 2,5ml butelka **100ml wystarcza na około 40 użyć**.

Skład

100% olej z nasion czarnuszki siewnej (Nigella sativa) tłoczony na zimno.

*** Jak przechowywać olej z czarnuszki?**

Przechowuj w lodówce zarówno przed otwarciem, jak i po otwarciu. Po użyciu szczelnie zamknij butelkę. Chroń olej przed światłem i ciepłem. Zużywaj na bieżąco, przestrzegając daty minimalnej trwałości na opakowaniu.

Niewielki osad na dnie może pochodzić z drobinek nasion i jest naturalną cechą oleju nieoczyszczanego.

Wartość odżywcza w 100ml

Składnik	W 100ml
Wartość energetyczna	3404 kJ828 kcal
Tłuszcz	92,0g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	15,1g
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	24,8g
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	52,1g
Węglowodany	0g
w tym cukry	0g
Białko	0g
Sól	0g

Ważne informacje dotyczące spożycia

Regularne spożywanie przy przyjmowaniu leków, zwłaszcza na cukrzycę lub nadciśnienie, skonsultuj z lekarzem lub farmaceutą. Konsultacja jest wskazana także przed regularnym stosowaniem w ciąży, podczas karmienia piersią oraz u dzieci.

W razie dolegliwości żołądkowych lub reakcji alergicznej przerwij spożywanie. Nie zwiększaj porcji z myślą o leczeniu dolegliwości. Olej jest produktem spożywczym i nie zastępuje leczenia.

Informacja dla alergików

Ze względu na przetwarzanie innych surowców w zakładzie produkt może zawierać **zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne, migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, pistacje, gorczycę i sezam**.

Nie spożywaj przy uczuleniu na czarnuszkę.