Dane aktualne na dzień: 21-11-2026 23:54

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-czarnuszki-tloczony-na-zimno-250ml-p-81.html



Olej z czarnuszki tłoczony na zimno 250ml

Cena	**50,00 zł**
Główny składnik	**Czarnuszka**

Opis produktu

□□ Olej z czarnuszki tłoczony na zimno 250ml

Wyrazisty dodatek do twarożku, hummusu i domowych sosów. **Olej z czarnuszki tłoczony na zimno 250ml** wyróżnia się korzennym aromatem, pieprzową nutą i delikatną goryczką. Wystarczy niewielka ilość, żeby podkreślić smak warzyw, strączków lub sałatki. Szczególnie dobrze komponuje się z cytryną, czosnkiem i świeżymi ziołami.

Tłoczony na Suwalszczyźnie, nierafinowany i nieoczyszczany olej zachowuje charakterystyczny smak nasion czarnuszki siewnej. Ma ciemnomiodową lub brązową barwę. Pojemność 250ml sprawdzi się, jeśli lubisz używać czarnuszki w różnych potrawach.

□□ Składniki i właściwości oleju z czarnuszki

Najważniejszą cechą jego składu jest **wysoka zawartość tłuszczów nienasyconych**. Stanowią one około **84% całkowitej ilości tłuszczu**.

- **Omega-6 LA** - kwas linolowy, który przeważa wśród kwasów tłuszczowych tego oleju. Organizm nie potrafi go sam wytworzyć, dlatego musi otrzymywać go z pożywienia.
- **Omega-9** - kwas oleinowy, również obecny w oleju z nasion czarnuszki.
- **Tymochinon** - charakterystyczny dla czarnuszki naturalny związek, występujący w oleju z jej nasion.

Oleje z czarnuszki zawierają także **fitosterole**, czyli sterole roślinne, oraz **tokoferole i tokotrienole**, związki z rodziny witaminy E. Ich zawartość zależy od nasion i sposobu pozyskania oleju.

Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Olej możesz wykorzystać zamiast części masła lub śmietany w zimnej paście czy sosie. Korzyść wynika z zastępowania tłuszczów w posiłkach. Ważne są zróżnicowana, zbilansowana dieta i zdrowy tryb życia.

□□ Jak wykorzystać olej z czarnuszki w kuchni?

Dodawaj go do gotowych potraw, podobnie jak aromatyczną przyprawę. Wypróbuj kilka prostych połączeń:

- **Hummus i pasty ze strączków** - wymieszaj olej z pastą z ciecierzycy lub fasoli i odrobiną soku z cytryny.
- **Twarożek i sosy jogurtowe** - dodaj szczypiorek, czosnek albo świeży koperek.
- **Sałatki i surówki** - połącz z pomidorami, ogórkiem, rzodkiewką i ziołami.
- **Przestudzone warzywa** - skrop gotowego kalafiora, brokuły lub pieczoną marchew.
- **Zupy kremy** - dodaj kilka kropli na talerzu, gdy zupa już przestygnie.

Pomysł na pastę do pieczywa: rozgnieć 3 łyżki ugotowanej, ostudzonej białej fasoli. Dodaj pół łyżeczki oleju z czarnuszki, łyżeczkę soku z cytryny, odrobinę czosnku i posiekaną natkę pietruszki. Wymieszaj i dopraw do smaku. Jeśli pasta jest zbyt gęsta, dodaj trochę wody.

Ten olej stosuj na zimno lub do przestudzonych potraw. Nie używaj go do smażenia, pieczenia ani podgrzewania.

□□ Ile oleju użyć do posiłku?

Przy pierwszym użyciu dodaj **kilka kropli** do porcji pasty, sałatki lub sosu dla osoby dorosłej. Gdy poznasz jego smak, możesz wykorzystać około **połowy łyżeczki, czyli 2,5ml**. Dobierz ilość do przepisu i innych tłuszczów w daniu. To propozycja kulinarna.

Porcja 2,5ml dostarcza około **21 kcal**, a łyżeczka 5ml około **41 kcal**. Butelka **250ml mieści około 100 porcji po 2,5ml**.

□□ Skład

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

❄ Przechowywanie oleju z czarnuszki

Trzymaj olej w lodówce przed otwarciem i po otwarciu. Po każdym użyciu szczelnie zamykaj butelkę. Chroń ją przed światłem i ciepłem. Otwarty olej zużywaj na bieżąco, przestrzegając daty minimalnej trwałości na opakowaniu.

Drobny osad na dnie może pochodzić z cząstek nasion. To naturalna cecha 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.