

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	55 zł
Pojemność	250ml

Opis produktu

📦 Olej z czarnuszki tłoczony na zimno 250 ml

Wyrazisty dodatek do twarożku, hummusu i domowych sosów. **Olej z czarnuszki tłoczony na zimno 250 ml** 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 250 ml 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: roznieć 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 2,5 ml**. Dobierz ilość do przepisu i innych tłuszczów w daniu. To propozycja kulinarna.

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

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 100 ml

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

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.